
الأكثر مبيعاً عالمياً
FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
قاعدة الثواني الخمس
5
ميل روبنز
FARES_MASRY
www.ibtesamah.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
حصريات شهر ديسمبر ٢٠١٨
أدخل التغيير على حياتك وعملك وثقتك بنفسك
من خلال ممارسة الجرأة اليومية
ترجمة : الحارث النبهان
منشورات الرمل
دار التنوير



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر ديسمبر 2018 **
www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



أدخل التغيير على حياتك وعملك وثقتك بنفسك
من خلال ممارسة الجرأة اليومية

ترجمة : الحارث النبهان



الكتاب: قاعدة الثواني الخمس

تأليف: ميل روبنز

ترجمة: الحارث النبهان

عدد الصفحات: 288 صفحة

الترقيم الدولي: 9-015-828-977-978

الترقيم الدولي: 0-040-472-614-978

رقم الإيداع: 17060/ 2018

الطبعة الأولى: 2018

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

THE 5 SECOND RULE

Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage by Mel Robbins

الناشر:



منشورات الرمل

An Imprint of Dar Altanweer

مصر: القاهرة – جاردن سيتي – 2 شارع فؤاد سراج الدين (السريا الكبرى سابقاً) – الدور الأرضي – شقة رقم 2

لبنان: بيروت – بئر حسن – بناية قاسم فارس (سارة بنما) – الطابق السفلي

هاتف: 009611843340 - بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

تونس: 24، نهج سعيد أبو بكر – 1001 تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

5 قاعدة الثواني الخمس

ميل روبنز

أدخل التغيير على حياتك وعملك وثقتك بنفسك
من خلال ممارسة الجرأة اليومية

ترجمة : الحارث النبهان



هذه هي القصة الحقيقية

لقاعدة الثواني الخمس

ما هذه القاعدة؟ وكيف تعمل؟ وكيف يستخدمها الناس في أنحاء العالم لتغيير حياتهم خلال خمس ثوانٍ بسيطةٍ؟

- الحوادث الموصوفة في هذا الكتاب حوادث حقيقية.
- لم يجر تغيير أي اسم.
- منشورات وسائل التواصل الاجتماعي المعروضة في هذا الكتاب هي المنشورات الفعلية.

يصعب عليّ انتظار قراءتكم هذا الكتاب حتى أراكم تحرّرون الطاقة التي فيكم:

5... 4... 3... 2... 1... انطلق!

مع محبتي،
ميل



قاعدة الثواني الخمس

كيف تغيّر حياتك وعملك وتثق بنفسك من خلال ممارسة الجرأة اليومية

القسم 1

قاعدة الثواني الخمس

القسم 2

قوة الشجاعة

القسم 3

الشجاعة تغير سلوكك

القسم 4

الشجاعة تغير طريقة تفكيرك

القسم 5

الشجاعة تغير كل شيء

الجرأة اليومية

الجرأة هي القدرة على فعل الأشياء التي تبدو صعبة أو مخيفة أو غير مؤكدة.

والجرأة غير مقتصرة على قلة مختارة من الناس.

تولد الجرأة معنا. وهي موجودة في داخل كل واحد منا.

وهي في انتظارك حتى تكتشفها.

لحظة واحدة من الجرأة قادرة على تغيير يومك. ويوم واحد من الجرأة قادر على تغيير حياتك. وحياة جريئة واحدة قادرة على تغيير العالم كله.

إنها القوة الحقيقية التي تتمتّع بها الجرأة؛ وهي تتكشف لك. إنها أعظم نسخة من وجودك.

اكتشف جرأتك وسوف تكون قادراً على إنجاز كل ما تحلم به، وعلى عيشه بالكامل.

نعم... ستكون قادراً حتى على تغيير العالم.





القسم 1

قاعدة الثواني الخمس

الفصل الأول

خمسُ ثوانٍ
من أجل تغيير حياتك

إذا كنت تبحث

عن ذلك الشخص الذي سيغيّر لك حياتك

فعليك أن تنظر في المرآة

أنت موشك على تعلّم شيء متميّز ـ لا يستغرق تغيير حياتك أكثر من خمس ثوانٍ. ألا يبدو لك هذا نوعاً من الاحتيال؟ إنه ليس كذلك؛ هذا علم، وسوف أبرهن على ما أقول. أنت قادر على تغيير حياتك باتخاذ قرار الثواني الخمس كل مرة. والواقع أنها الطريقة الوحيدة لكي تتغير.

إنها القصة الحقيقية لقاعدة الثواني الخمس: ما هي، وكيف تعمل، وكيف تغير حياة الناس في مختلف أنحاء العالم. القاعدة سهلة التعلم، إلا أن أثرها عميق جداً. إنها سر تغيير كل شيء. وبعد أن تتعلّم هذه القاعدة، يمكنك أن تبدأ استخدامها على الفور. سوف تساعدك قاعدة الثواني الخمس في العيش والحب والعلم والتكلّم بثقة أكبر وعلى الإحساس بجرأة أكبر كل يوم. استخدمها مرة وسوف تجد أنها موجودة من أجلك كلما كنت في حاجة إليها.

لقد ابتكرت قاعدة الثواني الخمس خلال فترة من حياتي كان فيها كل شيء يتهاوى من حولي. وعندما أقول كل شيء، فأنا أعني كل شيء حقّاً:

زواجي، وحالتي المالية، وحياتي المهنية، واحترامي لذاتي... كانت كلّها في مهب الريح. بدت لي مشكلاتي كبيرة إلى حدٍّ كان يجعل النهوض من الفراش كل صباح عملاً يتطلّب صراعاً. هكذا بدأت قاعدة الثواني الخمس في حقيقة الأمر - ابتكرت هذه القاعدة حتى تساعدني في تحطيم عادتي في الضغط على مفتاح «الإغفاءة» في الساعة المنبّهة.

عندما استخدمت قاعدة الثواني الخمس أول مرة، قبل سبع سنوات، كنت أظنّها شيئاً سخيفاً. ولم تكن لدي أية فكرة عن أنني قد ابتكرت أسلوباً جبّاراً في «ما وراء المعرفة»[1] من شأنه أن يغيّر كل شيء على الإطلاق في حياتي وعملي وفي إحساسي بنفسي.

كان أمراً لا يصدّق ذلك الذي حدث لي منذ أن اكتشفت قاعدة الثواني الخمس وقوّة قرارات الثواني الخمس. لم يجعلني هذا أستيقظ فحسب، بل هزّ حياتي كلها. وأنا أستخدم هذه القاعدة الوحيدة حتى أكون مسيطرة على كل شيء وحتى أُحسّن كل شيء: من ثقتي بنفسي، إلى مقدار ما يأتيني من مال، إلى زواجي، إلى حياتي المهنية، إلى إنتاجيتي، إلى كوني أمّاً لديها أطفال. لقد انتقلت من حالة الشخص الذي يرُدّ البنك شيكاته إلى شخص يتجاوز حسابه في البنك مليون دولار، ومن الشجار المستمر مع زوجي إلى احتفالي بعشرين سنة من الزواج. لقد شفَيتُ نفسي من القلق وأنشأت شركتين صغيرتين وبعتهما، وأتتني عروض للانضمام إلى فريق محطة (CNN) وإلى فريق (SUCESS). وأنا الآن واحدة من الأكثر طلباً لإلقاء الكلمات في العالم كله. لم يسبق لي أبداً أن شعرت بهذا المقدار من السعادة والحرّية والقدرة على إدارة حياتي. وما كنت لأستطيع فعل أي شيء من هذا لولا قاعدة الثواني الخمس.

لقد غيّرت قاعدة الثواني الخمس كل شيء... بأن علّمتني أمراً واحداً: كيف أتغيّر!

---

(1) ما وراء المعرفة: وعي المرء وإدراكه عمليات التفكير لديه.

باستخدام هذه القاعدة، تخلصت من مَيْلي إلى التفكير الزائد في أصغر الأمور، فاستبدلت به انحيازاً دائماً إلى الفعل. لقد استخدمت قاعدة الثواني الخمس حتى أتقن مراقبة نفسي، وحتى أصير أكثر حضوراً وأكثر إنتاجية. علمتني هذه القاعدة كيف أكفَّ عن الشكّ، وكيف أبدأ الإيمان بنفسي وبأفكاري وبقدراتي. كما أنها منحتني القوة الداخلية لكي أصير شخصاً أفضل، أكثر سعادة... لا من أجل الآخرين، بل من أجل نفسي.

إن هذه القاعدة قادرة على فعل الشيء نفسه لك أيضاً. ولهذا فأنا في غاية الحماسة لمشاركتك إياها. وخلال الفصول القادمة، سوف تصير مطلعاً على القصة الكامنة خلف قاعدة الثواني الخمس، وعلى ماهية هذه القاعدة، وعلى سبب نجاحها، إضافة إلى السنَد العلمي الذي لا بد منه. وسوف تكتشف كيف تغير قرارات الثواني الخمس وأفعال الجرأة اليومية حياتك كلها. وأخيراً، ستتعلّم كيف يمكنك استخدام قاعدة الثواني الخمس#5SecondRule (the)، بالترافق مع آخر ما توصلت إليه الدراسات من استراتيجيات فعّالة حتى تصير أكثر صحة وسعادة وأكثر إنتاجية وفعالية في عملك. سوف تتعلم أيضاً كيف تستخدم القاعدة لكي تضع حدّاً لمخاوفك وتتمكّن من إدارة قلقك وتدبيره والعثور على المعنى في حياتك وهزيمة خوفك.

هذا ليس كل شيء. ولسوف ترى الدليل. سوف ترى أدلّة كثيرة. هذا الكتاب مليء بمنشورات مأخوذة من وسائل التواصل الاجتماعي، وبقصص طازجة من أشخاص في مختلف أنحاء العالم ممن يستخدمون قاعدة الثواني الخمس لجعل كثير من الأشياء المدهشة يحدث. نعم، سوف تساعدك هذه القاعدة على الاستيقاظ في الوقت المناسب، لكن ما تفعله حقّاً شيء أكثر أهمية بكثير - **إنها توقظ في داخلك العبقري، القائد، النجم، الرياضي، الفنان، رائد التغيير.**

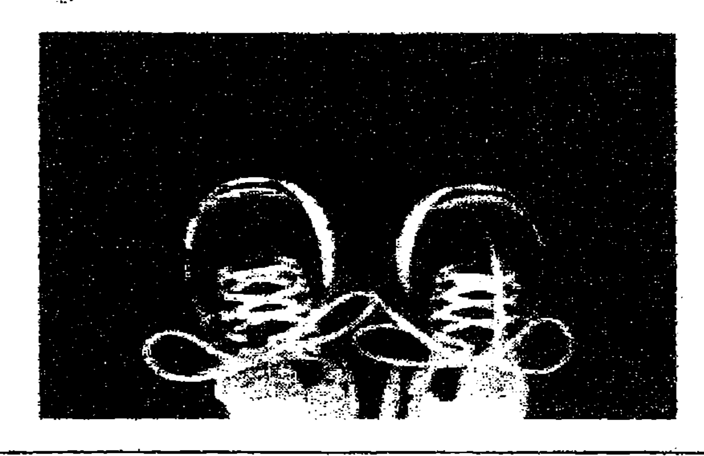
عندما تتعلّم قاعدة الثواني الخمس أول مرة، فمن المحتمل كثيراً أن تبدأ استخدامها من أجل تمكينك من الثبات على أهدافك. وقد **تستخدم**

هذه القاعدة **حتى تدفع نفسك** إلى الذهاب إلى صالة التمرينات الرياضية مثلما تفعل مارغريت عندما تشعر بأنها «لا تريد ذلك».



Margaret

كنت أريد التمرين على جهاز المشي عند استيقاظي هذا الصباح. لكني استيقظت ولم أشعر برغبة في بذلك. وعندها تذكرت:
@melrobbins#5secondrule



أو من الممكن **أن تستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تصير أكثر تأثيراً في العمل**. هكذا كان أول استخدام لقاعدة الثواني الخمس عند صديقنا مال: العثور على الجرأة اللازمة لمقابلة مديره والحديث عن أهدافه في سيرته المهنية (هذا شيء يخشى كثيرون من الناس الحديث عنه). وبفضل هذه القاعدة، لم يقف الأمر عند الحديث فحسب، بل كانت النتائج عظيمة حقّاً:

> @mel_robbins Malzakmeh، اليوم قمت بخطوة كبيرة إلى الأمام وتحدثت مع مديري عن هدفي التالي. وقد ساندني بالكامل. #5secondrule! شكراً لك يا @mel_robbins ☺ ☺

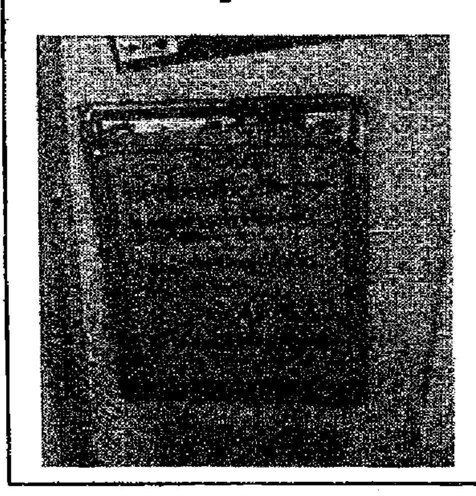
إنه شيء فريد آخر في قاعدة الثواني الخمس ـ قد أكون مبتكرة هذه القاعدة، لكن القصّة ليست قصّتي وحدي. ففي داخل هذا الكتاب، سوف تقابل أشخاصاً من أماكن مختلفة في العالم ومن مجالات مختلفة في

الحياة ممن يستخدمون هذه القاعدة في أشياء كبيرة أو صغيرة، وذلك حتى تكون لهم الكلمة في حياتهم. وسوف تساعدك تجاربهم المتنوعة في فهم أن تطبيقات قاعدة الثواني الخمس غير محدودة، وأن فوائدها كثيرة جداً.



Laura

سمعتك في الشتاء الماضي تتحدّثين. وقد قلت لي أن أكف عن كوني حمقاء تجاه نفسي، ثم حدث هذا!!! أشكرك لأنك شجعتني على طرد تلك الفتاة الحمقاء من داخلي.



يمكنك استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى تصير أكثر إنتاجية. فقبل أن تستخدم هذه القاعدة، كانت لاورا تضع قوائم لا نهاية لها بالأشياء التي يجب أن تفعلها، ثم تجلس وتختلق الأعذار والمبررات إلى أن تصير حمقاء تافهة في نظر نفسها. وأما الآن، فما عاد في حياة لاورا مكان لتلك الأعذار... صارت حياتها كلها عملاً وفعلاً. زادت لاورا دخلها بمقدار أربعة آلاف دولار في الشهر، وأنهت دراستها الجامعية، وذهبت في رحلات على الأقدام إلى عدة جبال يصل ارتفاع الواحد منها ألف متر. وسوف تشارك في الماراثون عما قريب.

يمكنك استخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تخرج من «منطقة الراحة» وتصير أكثر فعالية في نشاطك التشبيكي على الإنترنت. استخدمَ كيم قاعدة الثواني الخمس منذ أول يوم تعلّمها في مؤتمر المعهد الوطني

لإدارة المشاريع، وذلك حتى يلتقي «أشخاصاً نافذين»، واستخدمها مافين حتى يتواصل مباشرة مع مديرين تنفيذيين كبار. كما استخدمها آلان لكي يلتقي بـ«أشخاص ما كان ممكناً أن أتعرّف عليهم من دونها»، وذلك خلال مباريات الغولف.



Ken Riches

@melrobbins، لقد استمتعت حقاً بعرضك التقديمي في المؤتمر يوم السبت. ومنذ ذلك الوقت، استخدمت قاعدة الثواني الخمس ثلاث مرات على الأقل.



Mel Robbins

@Buckoclown1، وكيف استخدمتها؟!



Ken Riches
@Buckoclown1

@melrobbins، استخدمتها مرتين لتقديم نفسي لأشخاص من أصحاب التأثير والنفوذ. واستخدمتها مرة لكي أنهض وأنجز بعض العمل هذا الصباح.



Matthew Smith

@melrobbins، لقد راسلت عدداً من المديرين التنفيذيين نيابة عن أحد أصدقائي، وذلك لكي أحصل على مقابلات من أجل جمع المعلومات. كانت استجابتهم طيبة. إن قاعدة الثواني الخمس ناجحة!



Alan
@TheIdOfAlan

@melrobbins، نجاح كبير خلال مباريات الجولف! لقد استخدمت قاعدة الثواني الخمس. طريقة ناجحة للتمكّن من مقابلة عدد من الأشخاص الذين ما كنت لأستطيع مقابلتهم من غير ذلك.



مرحباً يا ميل! لقد بدأت للتو وضع قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق. بدأت استخدامها في مجالين من مجالات حياتي: مع أطفالي لكي يكون لدي صبر بدلاً من الصراخ عليهم. أشعر بأنها أعطتني فترة الثواني الخمس الإضافية حتى أرتب أفكاري قبل أن أفقد أعصابي. كما أنني أقوم الآن بإنشاء مشروعي الجديد. أنتظر خمس ثوان، ثم أتصل، ثم أتحدث مع شخص ما وأطرح عليه فكرة مشروعي. وكما قلت في حديثك إن التفكير في الإجابة المحتملة بدلاً من التفكير في الانتقال إلى الفعل يمكن أن يكون مصدر مخاوف كبيرة في هذا النوع من العمل. اكتشفت أن علي استخدام قاعدة الثواني الخمس والانطلاق إلى الفعل بدلاً من الجلوس والتفكير فيها. أحببت كثيراً الاستماع إليك شخصياً (كان ذلك رائعاً!) شكراً لك! أعتزم مواصلة تطبيق قاعدة الثواني الخمس في نواحي حياتي كلها وفي كل شيء. أريد العمل عليه! أتمنى لك يوماً جميلاً!



يمكنك استخدام أيضاً قاعدة الثواني الخمس حتى تراقب نفسك وتتحكّم بانفعالاتك. تستخدم جينا هذه القاعدة باعتبارها أمّاً، وذلك حتى تمارس الصبر بدلاً من «الصراخ» على أطفالها. وهي تستخدمها أيضاً بمثابة أداة مبيعات في مشروعها الجديد الذي أقامته من أجل البيع المباشر. تساعدها قاعدة الثواني الخمس في الكف عن التفكير في كم هو «مخيف» أن تقوم بالبيع، وتمنحها الجرأة حتى تبدأ البيع.

يستخدم المديرون التنفيذيون في شركة من أكثر شركات العالم شهرة قاعدة الثواني الخمس لمساعدة مديريهم في التغيير وتطوير المبيعات ومشاركة فرق العمل والتّحديث.

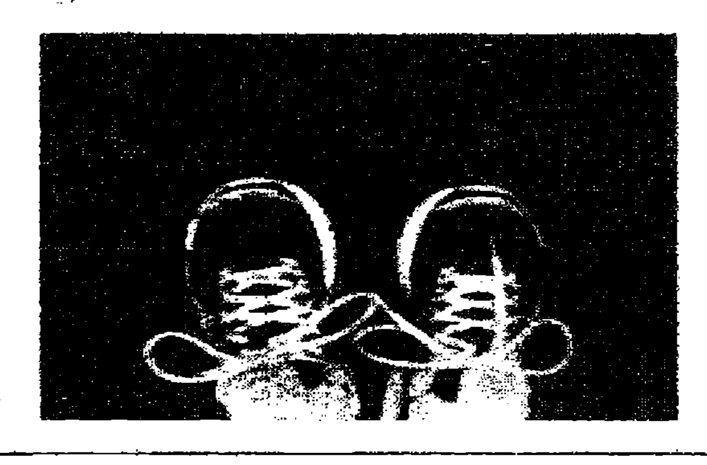
ولنأخذ كريستال مثالاً على ذلك، فهي تعمل في مؤسسة USAA حيث يستخدم فريق المبيعات بأسره قاعدة الثواني الخمس محقّقاً نتائج رائعة ـ لقد قفزوا إلى المرتبة الأولى في هذا المجال.

هذه القاعدة حتى تدفع نفسك إلى الذهاب إلى صالة التمرينات الرياضية مثلما تفعل مارغريت عندما تشعر بأنها «لا تريد ذلك».



Margaret

كنت أريد التمرين على جهاز المشي عند استيقاظي هذا الصباح. لكني استيقظت ولم أشعر برغبة في بذلك. وعندها تذكرت: @melrobbins#5secondrule



أو من الممكن أن **تستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تصير أكثر تأثيراً في العمل**. هكذا كان أول استخدام لقاعدة الثواني الخمس عند صديقنا مال: العثور على الجرأة اللازمة لمقابلة مديره والحديث عن أهدافه في سيرته المهنية (هذا شيء يخشى كثيرون من الناس الحديث عنه). وبفضل هذه القاعدة، لم يقف الأمر عند الحديث فحسب، بل كانت النتائج عظيمة حقّاً:

> @mel_robbins Malzakmeh، اليوم قمت بخطوة كبيرة إلى الأمام وتحدثت مع مديري عن هدفي التالي. وقد ساندني بالكامل. #5secondrule! شكراً لك يا @mel_robbins ☺ ☺

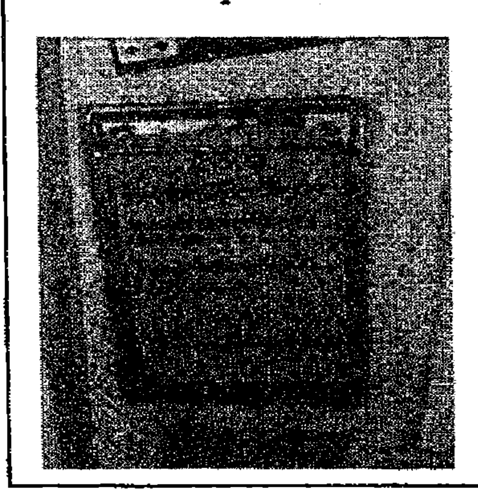
إنه شيء فريد آخر في قاعدة الثواني الخمس - قد أكون مبتكرة هذه القاعدة، لكن القصّة ليست قصّتي وحدي. ففي داخل هذا الكتاب، سوف تقابل أشخاصاً من أماكن مختلفة في العالم ومن مجالات مختلفة في

الحياة ممن يستخدمون هذه القاعدة في أشياء كبيرة أو صغيرة، وذلك حتى تكون لهم الكلمة في حياتهم. وسوف تساعدك تجاربهم المتنوعة في فهم أن تطبيقات قاعدة الثواني الخمس غير محدودة، وأن فوائدها كثيرة جداً.



Laura

سمعتك في الشتاء الماضي تتحدّثين. وقد قلت لي أن أكف عن كوني حمقاء تجاه نفسي، ثم حدث هذا!!! أشكرك لأنك شجعتني على طرد تلك الفتاة الحمقاء من داخلي.



يمكنك استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى تصير أكثر إنتاجية. فقبل أن تستخدم هذه القاعدة، كانت لاورا تضع قوائم لا نهاية لها بالأشياء التي يجب أن تفعلها، ثم تجلس وتختلق الأعذار والمبررات إلى أن تصير حمقاء تافهة في نظر نفسها. وأما الآن، فما عاد في حياة لاورا مكان لتلك الأعذار... صارت حياتها كلها عملاً وفعلاً. زادت لاورا دخلها بمقدار أربعة آلاف دولار في الشهر، وأنهت دراستها الجامعية، وذهبت في رحلات على الأقدام إلى عدة جبال يصل ارتفاع الواحد منها ألف متر. وسوف تشارك في الماراثون عما قريب.

يمكنك استخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تخرج من «منطقة الراحة» وتصير أكثر فعالية في نشاطك التشبيكي على الإنترنت. استخدمَ كيم قاعدة الثواني الخمس منذ أول يوم تعلّمها في مؤتمر المعهد الوطني

لإدارة المشاريع، وذلك حتى يلتقي «أشخاصاً نافذين»، واستخدمها مافين حتى يتواصل مباشرة مع مديرين تنفيذيين كبار. كما استخدمها آلان لكي يلتقي بـ«أشخاص ما كان ممكناً أن أتعرّف عليهم من دونها»، وذلك خلال مباريات الغولف.


Ken Riches @Buckoclown1

@melrobbins، لقد استمتعت حقاً بعرضك التقديمي في المؤتمر يوم السبت. ومنذ ذلك الوقت، استخدمت قاعدة الثواني الخمس ثلاث مرات على الأقل.


Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclown1، وكيف استخدمتها؟!


Ken Riches
@Buckoclown1

@melrobbins، استخدمتها مرتين لتقديم نفسي لأشخاص من أصحاب التأثير والنفوذ. واستخدمتها مرة لكي أنهض وأنجز بعض العمل هذا الصباح.


Matthew Smith

@melrobbins، لقد راسلت عدداً من المديرين التنفيذيين نيابة عن أحد أصدقائي، وذلك لكي أحصل على مقابلات من أجل جمع المعلومات. كانت استجابتهم طيبة. إن قاعدة الثواني الخمس ناجحة!


Alan
@TheIdOfAlan

@melrobbins، نجاح كبير خلال مباريات الجولف! لقد استخدمت قاعدة الثواني الخمس. طريقة ناجحة للتمكّن من مقابلة عدد من الأشخاص الذين ما كنت لأستطيع مقابلتهم من غير ذلك.



مرحباً يا ميل! لقد بدأت للتو وضع قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق. بدأت استخدامها في مجالين من مجالات حياتي: مع أطفالي لكي يكون لدي صبر بدلاً من الصراخ عليهم. أشعر بأنها أعطتني فترة الثواني الخمس الإضافية حتى أرتب أفكاري قبل أن أفقد أعصابي. كما أنني أقوم الآن بإنشاء مشروعي الجديد. أنتظر خمس ثوانٍ ثم أتصل، ثم أتحدث مع شخص ما وأطرح عليه فكرة مشروعي. وكما قلت في حديثك إن التفكير في الإجابة المحتملة بدلاً من التفكير في الانتقال إلى الفعل يمكن أن يكون مصدر مخاوف كبيرة في هذا النوع من العمل. اكتشفت أن علي استخدام قاعدة الثواني الخمس والانطلاق إلى الفعل بدلاً من الجلوس والتفكير فيما أحببت كثيراً الاستماع إليك شخصياً (كان ذلك رائعاً) شكراً لك! أعتزم مواصلة تطبيق قاعدة الثواني الخمس في نواحي حياتي كلها وفي كل شيء أريد العمل عليه! أتمنى لك يوماً جميلاً



يمكنك استخدام أيضاً قاعدة الثواني الخمس حتى تراقب نفسك وتتحكّم بانفعالاتك. تستخدم جينا هذه القاعدة باعتبارها أمّاً، وذلك حتى تمارس الصبر بدلاً من «الصراخ» على أطفالها. وهي تستخدمها أيضاً بمثابة أداة مبيعات في مشروعها الجديد الذي أقامته من أجل البيع المباشر. تساعدها قاعدة الثواني الخمس في الكف عن التفكير في كم هو «مخيف» أن تقوم بالبيع، وتمنحها الجرأة حتى تبدأ البيع.

يستخدم المديرون التنفيذيون في شركة من أكثر شركات العالم شهرة قاعدة الثواني الخمس لمساعدة مديريهم في التغير وتطوير المبيعات ومشاركة فرق العمل والتّحديث.

ولنأخذ كريستال مثالاً على ذلك، فهي تعمل في مؤسسة USAA حيث يستخدم فريق المبيعات بأسره قاعدة الثواني الخمس محقّقاً نتائج رائعة ـ لقد قفزوا إلى المرتبة الأولى في هذا المجال.


Crystal

لقد جعلت فريقي كله في مؤسسة USAA يطبق قاعدة الثواني الخمس فقفزنا إلى المرتبة الأولى. لكن هدفنا أن نحتل المرتبة الأولى في المؤسسة كلها! ها هي إحدى الاستمارات التي أرسلتها لي. وسوف أوافيك بالمزيد.

إن تعلّم قاعدة الثواني الخمس أمر في غاية السهولة. ومما يبعث الثقة في نفسي أن أرى مديرين، موز مثلاً، يعلّمون فرق العمل لديهم هذه القاعدة في مختلف أنحاء العالم.

وسوف تبعث في نفسك الحماسة قصص الناس الذين صاروا يعثرون على الجرأة اللازمة للانتهاء من مرحلة التفكير ووضع أفكارهم موضع التطبيق. يفكّر مارك منذ عشرات السنين في إقامة دوري لهوكي الجليد من أجل أطفال مركز المدينة بحيث يكون ذلك مشروعاً لا يهدف إلى الربح. وقد استخدم مارك قاعدة الثواني الخمس حتى يجعل تلك الفكرة «تخرج من رأسه» و«تدخل حيّز التطبيق». وهو الآن يعمل بالشراكة مع رياضيين أولمبيين سابقين ومع خريجي دوري هوكي الجليد الوطني من أجل إقامة المعسكرات والعيادات والفرق.


Muz

تابع العاملون جميعاً كلمة ممتازة في #TEDtalk قدّمتها ميل روبنز هذا الصباح وكانت بعنوان: التحفيز ـ قاعدة الثواني الخمس. شكراً لك يا ميل.



وعلى الفور، تمكّنت من جعل فكرة برنامج الهوكي لمركز المدينة تخرج من رأسي وتدخل حيّز التطبيق. تعاونت سريعاً مع ديفيد أ. جيتسن، نجم الهوكي الأولمبي السابق، ومع خرّيجي دوري بوسطن، فأطلقنا برنامج «الهوكي في الشارع» الذي صار الآن يدير معسكرات وعيادات وفرقاً في عدة مناطق مدينية في ولايات نيو إنغلاند.

ومع استمرار توسع البرنامج، ستتاح لآلاف من أبناء المدن فرصة ممارسة لعبة الهوكي العظيمة. لكن هذا ما كان ليحدث لو ظللت «أضغط عليالفرامل».

برنامج صيف 2016

لهوكي الشوارع في المدينة



Mark
View Profile

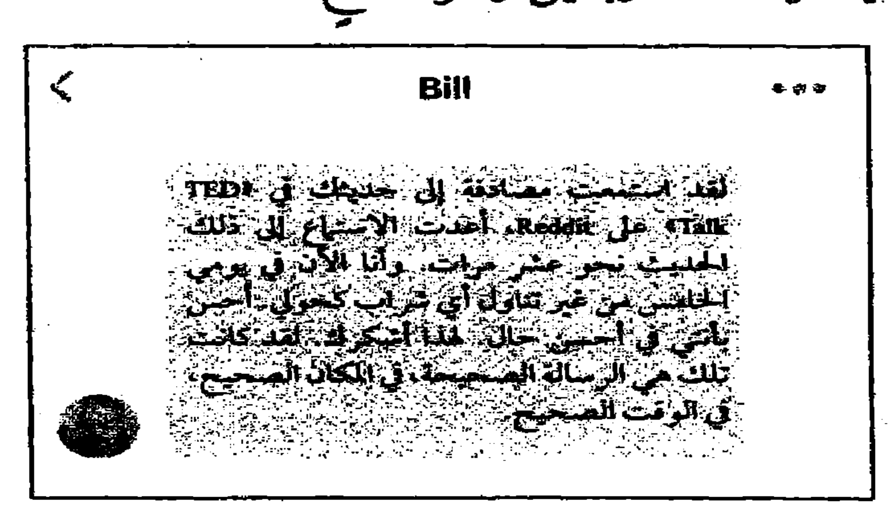
عملت خلال الثمانينات والتسعينات في أعمال متعلقة بالدوري الوطني للهوكي. وقد كنت أفكر دائماً في أن من المؤسف أن يكون أطفال مركز المدينة غير قادرين على ممارسة هذه الرياضة لأنها مكلفة كثيراً فضلاً عن كونها غير عملية في نظر أسر كثيرة.

لقد كانت لدي دائماً فكرة جعل بعض مشاهير رياضة الهوكي يجلبون هذه الرياضة إلى قلب المدينة من خلال «هوكي الشارع». والمؤسف أنني كنت «أضغط على الفرامل» كلما جاءتني هذه الفكرة فلم أبدأ تنفيذها أبداً.

وفي سنة 2013، تابعت حديثاً لميل روبنز عرضتْ خلاله قاعدة الثواني الخمس في الدقيقة التاسعة عشرة من حديثها الذي استمر إحدى وعشرين دقيقة.

رائع!

إن قاعدة الثواني الخمس شديدة الفعالية أيضاً في المعارك ضد الإدمان والاكتئاب. سمع بيل عن قاعدة الثواني الخمس من خلال مقطع استمع إليه عبر Reddit فوجده «الرسالة الصحيحة في المكان الصحيح، في الوقت الصحيح». وقد بدأ استخدام «لعبة العد التنازلي» في هذه القاعدة من أجل الإقلاع عن الشراب فكان نجاحه «مدهشاً!». وقد احتفل قبل فترة وجيزة بعيد ميلاده الأربعين وهو صاحٍ تماماً.



Bill

لقد استمعت مصادفة إلى حديثك في «TED Talk» على Reddit، أعدت الاستماع إلى ذلك الحديث نحو عشر مرات. وأنا الآن في يومي الخامس من غير تناول أي شراب كحولي أحس بأنني في أحسن حال. لهذا أشكرك. لقد كانت تلك هي الرسالة الصحيحة، في المكان الصحيح في الوقت الصحيح

مرحباً يا ميل! أموري تسير على خير ما يرام. بلغ عمري أربعين عاماً يوم السبت الماضي. وقد بقيت صاحياً من غير أي كحول طيلة الوقت!! ذهبت إلى نشاطَين اجتماعيين واستخدمت هناك لعبة العد التنازلي. كان نجاحها مدهشاً!



بل إن من الممكن أيضاً في بعض الأحيان أن تنقذ قاعدة الثواني الخمس حياتك. لقد اتصل بي أحد زملائي في العمل منذ فترة وجيزة وأطلعني على قصة عن قاعدة الثواني الخمس أثارت مشاعري كثيراً. بعد انفصاله عن زوجته، وقع الرجل في حالة اكتئاب شديد. وقد ساء وضعه كثيراً حتى بلغ الأمر به حد «التفكير في الانتحار»، وعند تلك النقطة الخطرة، استخدم صديقي قاعدة الثواني الخمس حتى «يتخلّى عن الفكرة ويسعى إلى الحصول على مساعدة». لقد عثر على الشجاعة اللازمة لذلك من خلال استخدام لعبة العد التنازلي في قاعدة الثواني الخمس فصار قادراً على طلب المساعدة لإنقاذ حياته.

آمل أن تكوني بخير يا ميل. أريد الكتابة إليك منذ فترة من الزمن. لعلك لا تعرفين أنني سمعتك تتحدّثين بضع مرات؛ كما كنا نخرج في نزهات معاً، بالإضافة إلى أنني أتابع منشوراتك المختلفة. هل تعرفين أن ما تقومين به كبير الأهمية. لقد انفصلت عن زوجتي منذ أكثر من سنة. وقد كان الأمر صعباً حقاً. كان صعباً إلى حد جعلني أفكّر بالانتحار. لكني قلت لنفسي، بعد أن بلغت تلك النقطة: 5... 4... 3... 2... 1، فأقلعت عن الفكرة واتصلت طالباً العون. إنني في حالة ممتازة الآن، والحياة حلوة. لقد اكتشفت غاية حياتي من جديد. أريد منك ألّا يكون لديك أي شك في قيمة ما تقومين به وفي أثره العظيم. 5... 4... 3... 2... 1... فلنخرج، وليكن يومنا رائعاً. أحبك!

من خلال استخدامي قاعدة الثواني الخمس على امتداد أكثر من سبع سنوات، إضافة إلى سماعي قصصاً كثيرة من أشخاص من مختلف أنحاء العالم، أدركت أننا في كل يوم نواجه لحظات صعبة، قلقة، مخيفة. إن الحياة لا بد لها من شجاعة. وهذا ما بالضبط ما تساعدك قاعدة الثواني الخمس في اكتشافه... الجرأة على أن تكون في أحسن حالاتك.

كيف يمكن لأداة واحدة بسيطة أن تكون ناجحة بهذه الطرق الفعّالة كلّها؟

هذا سؤال ممتاز. إن قاعدة الثواني الخمس لا تعمل إلا اعتماداً على شيء واحد... أنت! إن في داخلك أشياء رائعة، عظيمة. وحتى عندما تكون في أدنى حالاتك، فإن تلك العظمة تظل موجودة. سوف تمنحك قاعدة الثواني الخمس كل الوضوح الضروري اللازم لكي تسمع الصوت الذي في داخلك وحتى تمتلك الجرأة اللازمة لكي تتصرف اعتماداً عليه.

لقد اكتشفت باستخدام هذه القاعدة الجرأة التي كان لا بد منها حتى أفعل أشياء أمضيت سنين طويلة في التفكير فيها، لكني كنت أختلق مختلف أنواع الأعذار حتى أؤجل الفعل. ثم تمكنت من تحرير الطاقة التي في داخلي من خلال الانتقال إلى الفعل لكي أصير الشخص الذي أردت دائماً أن أكونه. إن الثقة التي تظهر عليّ في التلفزيون وعلى الإنترنت وعلى المنصّة هي ما أطلق عليه اسم «الثقة الحقيقية».

لقد بنيت ثقة حقيقية من خلال تعلم كيفية احترام إحساسي الغريزي في ما يتعلّق بفعل الأشياء فصارت تلك الثقة حيّة في العالم الحقيقي، لا في داخلي فحسب. وأنا أستخدم هنا كلمة «احترام» على نحو مقصود. وهذا ما تفعله أنت عندما تستخدم قاعدة الثواني الخمس. إنك تحترم نفسك وتقدّرها حق قدرها. إنك تحتفي بأفكارك. وكلما استخدمت تلك القاعدة، فإنك تقترب خطوة إضافية من النقطة التي تكون عندها الشخص الذي يجب أن تكونه حقاً. لقد تغيرتُ من شخص يكتفي «بالتفكير في أفكاره» إلى شخص لديه الجرأة على طرحها أمام الناس والتصرف بموجبها ومتابعتها إلى النهاية. فإذا بدأت تستخدم قاعدة الثواني الخمس استخداماً متسقاً مستمراً، فإنك تحترم إحساسك الغريزي في ما يتعلّق بالقيام بكل فعل، وسوف يصيبك التحوّل الذي أصابني نفسه.

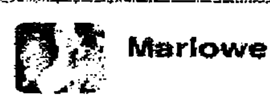
اكتشفت مارلو أن من السهل كثيراً أن تستخدم قاعدة الثواني الخمس

حتى تغيّر نفسها. فبعد أيام من سماعها بتلك القاعدة، بدأت تستخدمها لكي تكفَّ عن التفكير في الالتحاق ببرنامج تعليمي، ولكي تنتقل إلى الفعل فتلتحق بها حقّاً. وهذا ما كان شيئاً «أريد أن أفعله لكنني أواصل اختلاق الأعذار والمبررات حتى أؤجّل فعله زمناً طويلاً».

Marlowe

يجب أن يفهم الناس كم يصير الأمر سهلاً عندما يحاول المرء حقاً أن يفعله. إنني في غاية الدهشة. وهذا ما يجعلني في حاجة إلى التواصل معك. أعرف أنك تسمعين هذه القصص كل يوم. وأنا واثقة من ذلك. لكني كنت - حرفياً - أماطل في ما يتعلق بالالتحاق بالدورتين التعليميتين الأخيرتين. استمرّت مماطلتي عدة سنوات. صدقاً! وعندما وصلت في القراءة إلى منتصف كتابك، أحسست بأنني... ماذا أنتظر؟ لست في حاجة إلى فعل شيء غير أن أنهض وأقود سيارتي حتى أصل وأسجل اسمي فينتهي الأمر. وهذا ما فعلته. وقد صرت الآن منتسبة إلى هذا البرنامج الدراسي خلال فصلَي الخريف والشتاء. أشعر بالتحدّي، وأشعر بالإثارة! أعرف أنني سوف أتمكّن من إنجاز هذا، ثم أبحث عن «الجبل التالي» لأتسلّقه. وأنا أشعر أخيراً بأنني أفعل شيئاً من أجل نفسي، أفعل شيئاً سينفعني. وأروع من ذلك أنني امتلكت قوة الدفع اللازمة لكي أفعل هذا بنفسي. شعور رائع. لقد تشرفت حقاً بأن أستمع إلى حديثك! أنت مصدر إلهام حقيقي!





Marlowe

نعم... لقد كنتُ جزءاً من «فريق أصحاب الإنجاز» عندما أتيتِ وألقيتِ كلمتك التي غيّرت حياتي وجعلت الأرض تهتز في مؤتمر ACE في تورنتو في الرابع عشر من سبتمبر. لقد بدأت قراءة كتابك فصرت غير قادرة على تركه من يدي. وقبل أن أصل إلى منتصف الكتاب، كنت جالسة أقرأ في السرير ذات مساء فوضعت الكتاب ونهضت وقدت السيارة إلى جامعة يورك حيث انتسبت إلى ذلك البرنامج التعليمي... شيء أجد نفسي راغبة في فعله منذ زمن بعيد، لكنني أؤجّله وأختلق أعذاراً لذلك. شيء لا يصدّق حقاً، بل هو شيء يكاد يكون مخيفاً! إن كل شيء يأتي بسهولة بعد أن يصدّق المرء أن لديه القدرة اللازمة لكي يدفع نفسه إلى الأمام. أحبك يا ميل، وأحب كتابك! يجب أن يتناقل العالم كله هذه الأفكار التي عندك. لقد كان لك تأثير حقيقي على حياتي خلال زمن قصير جداً، وأنا لست قادرة حتى على وصف كم هو رائع أن أشعر بأنني ممسكة بزمام حياتي. آمل من كل قلبي أن تؤلّفي كتاباً آخر عمّ قريب.

بكل مشاعر الإخلاص

معجبة ممتنة لك

تماماً مثلما قالت مارلو: «شيء لا يصدق حقاً، بل هو شيء يكاد يكون مخيفاً! إن كل شيء يأتي بسهولة بعد أن يصدّق المرء أن لديه القدرة اللازمة لكي يدفع نفسه إلى الأمام».

إنها محقّة. عندما يبدأ المرء استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى يدفع نفسه لكي «يخرج من رأسه» وينتقل إلى الفعل، فإنه يكون في حالة «دهشة» من شدة سهولة اتخاذ «قرار الثواني الخمس» الذي يغير كل شيء.

مع استخدام هذه القاعدة في حياتي مرة بعد مرة، أدركت أنني كنت أتّخذ قرارات صغيرة طيلة اليوم، قرارات تؤخّرني وتعوقني عن الفعل. وفي كل خمس ثوان، كنت أقرر أن أظل كما أنا، وأن أنتظر، وألا أخاطر بشيء. يكون لدي حافز غريزي يدفعني إلى الفعل، لكن عقلي يقتل ذلك الحافز خلال تلك الثواني الخمس من خلال اختراع أعذار ومخاوف. **لقد كنت أنا هي المشكلة. وخلال خمس ثوان، صرت قادرة على دفع نفسي وعلى أن أصير حلاً للمشكلة.** لقد كان سر التغير أمامي طيلة الوقت - إنها قرارات الثواني الخمس!

هل تسنّت لك فرصة متابعة تلك الكلمة الشهيرة التي ألقاها ديفيد فوستر والاس في كلية كونيون سنة 2005؟ إذا لم تتابع تلك الكلمة، وإذا لم تقرأها، ففي وسعك أن تجدها على يوتيوب. تستغرق الكلمة عشرين دقيقة، لكنها تستحقّ متابعتها بالتأكيد.

في تلك الكلمة، يتقدم والاس من المايكروفون ويبدأ حديثه بهذه النكتة: *سمكتان فتيّتان تسبحان معاً. إنهما سعيدتان بلقاء سمكة أكبر منها تسبح في الاتجاه الآخر. تحييهما السمكة الكبيرة وتقول: مرحباً! هل أنتما مستمتعتان بالماء؟*

تسبح السمكتان مبتعدتين قليلاً، ثم تتوقفان وتنظر واحدة منهما إلى الأخرى وتقول: «ما معنى كلمة ماء؟».

يمكنك سماع ضحكات الحضور في الفيديو. لكن والاس يوضح على الفور معنى قصة السمكتين فيقول: «غالباً ما تكون *الحقائق المهمة، الأكثر وضوحاً أكثر من غيرها، هي الحقائق التي تصعب كثيراً رؤيتها ويصعب الحديث عنها*».

في ما يتعلّق بي، كانت رؤية طبيعة التغيير نفسه، والحديث عنه، هي الأمر الأكثر صعوبة. ولطالما تساءلت عن السبب الكامن خلف تلك الصعوبة في أن أجعل نفسي أفعل الأشياء التي أعرف أن عليَّ فعلها حتى أطوّر عملي وأغني علاقاتي وأصير أكثر صحة، وحتى أطوّر حياتي كلها. ثم جاء اكتشافي

قاعدة الثواني الخمس فأعطاني الإجابة الثمينة: التغيير في حاجة إلى الجرأة التي لا بد منها في كل يوم حتى يتخذ المرء قرارات الثواني الخمس.

لا يفصلك عن حياة مختلفة تماماً أكثر من قرار واحد تتّخذه

سأتحدّث في هذا الكتاب عن كل ما تعلمته عن التغيير، وكذلك عن القدرة التي تتمتع بها الجرأة اليومية. سوف يعجبك ما أنت موشك على قراءته. وسوف تكون اللحظة الأكثر متعة لحظة تبدأ استخدام القاعدة فترى نتائجها بنفسك. لن يقف الأمر عند استيقاظك وإدراكك أنك تعطّل نفسك كثيراً، بل ستتفتح عيناك أيضاً على رؤية القدرة الموجودة داخلك طيلة الوقت.

عندما تقرأ القصص الواردة في هذه الصفحات، فمن الممكن أن يصل بك الأمر إلى إدراك أنك قد استخدمت قاعدة الثواني الخمس من قبل. إذا تذكرت ما جرى في حياتك وتأملت في بعض أهم لحظاتها، فأنا أؤكد لك أنك اتخذت قرارات غيّرت حياتك انطلاقاً من إحساس غريزي فحسب. خلال خمس ثوانٍ فقط، اتخذت ما أدعوه باسم «قرار فوري نابع من القلب». لقد تجاهلت مخاوفك وتركت جرأتك وثقتك تتحدثان باسمك. خمس ثوانٍ من الجرأة تحقّق كل شيء.

ما عليك إلا أن تسأل كاثرين! عندما سمعت كاثرين بقاعدة الثواني الخمس أول مرة في جلسة القيادة التنفيذية في شركتها، جعلها ذلك تدرك أنها استخدمت تلك القاعدة بالفعل عندما اتخذت واحداً من أهم القرارات في حياتها، لكنها لم تكن تدرك الأمر في ذلك الوقت. في سنة 1990، قُتلت شقيقتها تريسي، فسافرت كاثرين عائدة إلى موطنها لكي تساند أهلها. عند ذلك، لم يؤد «قرار الثواني الخمس» إلى تغيير حياتها فحسب، بل إلى تغيير حياة أشخاص آخرين كثر أيضاً». لقد قررت أن تتولى تربية طفلي شقيقتها المتوفاة اللذين ظلا وحيدين بعد موت أمهما.

Catherine

مرحباً يا ميل،

لا أكاد أستطيع انتظار كتابك. إنه يجعلني أقدّر قيمة الأشياء العظيمة التي تنتج عن ثقة المرء بحدسه. قُتلت أختي تريسي على يد زوجها في سنة 1990. وظل طفلاها وحيدين: دان الذي عمره أربع سنين، وترودي ذات الثمانية عشر شهراً. عدت لكي أقدم المساعدة في ما يتعلّق بالطفلين... ولا زلت أتذكر كيف استيقظت في ذلك اليوم، أنا التي لم أرهما قبل ذلك، فأتت ترودي إلي وعانقتني. أدى «قرار الثواني الخمس» إلى أن أتولّى تربيتهما، وإلى أن أتبناهما ثم أتزوج وأنجب طفلاً ثالثاً. ولقد صرت الآن جدة أطفال ترودي الثلاثة. لم تكن نتيجة تلك الثواني الخمس تغيير حياتي وحدها، بل غيرت أيضاً حياة أشخاص كثيرين غيري. أفهم الآن معنى «القرار من غير تفكير». يتكلّم القلب أولاً فيستمع المرء إليه. أشكرك لأنك تبثين الإلهام في نفسي. وأعرف أن لدي قصة أرويها، أنا أيضاً.

المعجبة بك دائماً،



كاثرين

يعجبني كثيراً وصفها لذلك القرار بأنه «من غير تفكير» ـ وذلك لأن دماغك لا علاقة له عندما تتصرّف بجرأة. قلبك يتكلّم أولاً، وأنت تصغي إليه. تعلمك قاعدة الثواني الخمس كيف تفعل ذلك.

هل يتطلّب الأمر قيامك ببذل شيء من الجهد حتى تكتشف القدرة الموجودة بداخلك؟ نعم، سوف يتطلّب ذلك. لكن، ومثلما قالت مارلو قبل بضع صفحات، فإن «مما لا يصدّق على الإطلاق، بل مما يثير الرهبة أيضاً، كم تصير الأمور سهلة» عندما يفعلها المرء.

إن قيامك بالعمل اللازم لتطوير حياتك أمر بسيط، وأنت قادر عليه، بل هو عمل تحب أن تقوم به. وذلك لأنه أهم عمل يمكن أن تؤديه. إنه العمل الذي تقوم به لكي تحب نفسك وتتعلم كيف تثق بنفسك الثقة الكافية لكي تكف عن الانتظار وتبدأ اكتشاف ما في حياتك وعملك وعلاقاتك من سحر وفرص وبهجة.

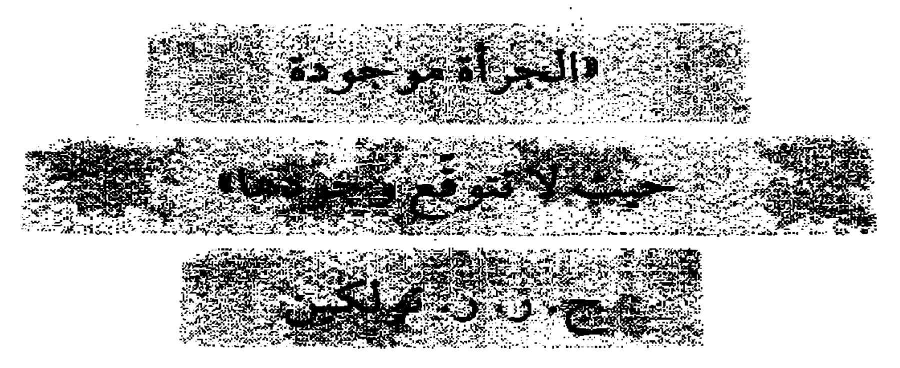
أتحمّس كثيراً عندما أسمع قصصاً عما يحدث عندما يبدأ المرء استخدام قاعدة الثواني الخمس. لكني أستبق الأمور هنا! فقبل أن نكون قادرين على الحديث عن الطرق المثيرة الممتعة لاستخدام تلك القاعدة، لا بد لي من أن أعود بك أولاً إلى سنة 2009 لكي أوضح كيف بدأ هذا كله.

الجرأة

- القدرة على فعل شيء صعب أو مخيف.
- أن يخطو المرء خارجاً من «منطقة الراحة».
- أن يشارك المرء الآخرين أفكارهم، ويفصح عمّا في ذهنه، أو عندما يجعل الآخرين يرون ذلك.
- ثبات المرء على معتقداته وقيمه.
- وفي بعض الأحيان... النهوض من السرير!

الفصل الثاني

كيف اكتشفت قاعدة الثواني الخمس



بدأ الأمر كله في سنة 2009. كان عمري واحداً وأربعين عاماً. وكنت أواجه بعض المشكلات الكبيرة في ما يتعلّق بالمال والعمل، وفي زواجي أيضاً. ما كنت أشعر إلا بالذعر عندما أستيقظ كل صباح.

هل سبقت لك معاناة هذا الشعور؟ إنه أسوأ شيء على الإطلاق. ينطلق جرس المنبّه، لكنك لا تجد في نفسك رغبة في النهوض ومواجهة يومك. أو أنك تظل راقداً مستيقظاً طيلة الليل وفي رأسك تعصف أفكار ويعصف قلق في ما يتصل بمشكلاتك كلها.

هكذا كنت! أمضيت شهوراً تحت وطأة إحساسٍ طاغٍ بالمشكلات التي كنت أعانيها حتى صرت شبه عاجزة عن مغادرة السرير. عندما ينطلق جرس المنبّه في الساعة السادسة صباحاً، كنت أظل مستلقية وأفكّر في اليوم الذي ينتظرني... الحجز الذي على البيت، وحسابي المصرفي المدين، وحياتي المهنية الفاشلة... وشدة كرهي تجاه زوجي. وعند

ذلك، أضغط على مفتاح المنبّه حتى يمنحني إغفاءة لفترة قصيرة. لم أكن أفعل هذا مرة واحدة، بل أكرّره عدة مرات!

لم تكن تلك مشكلة كبيرة أول الأمر. لكن، وكما هي الحال مع كل عادة سيئة، كبرت تلك المشكلة مع مرور الوقت كأنها كرة متدحرجة من الثلج فصارت أكثر ضخامة وصار لها أثر سلبي على حياتي كلّها. عندما أفلح في النهوض أخيراً، أجد أن أطفالي قد تأخروا على باص المدرسة، وأحس بأنني فاشلة في حياتي. كنت أمضي معظم أوقات يومي متعبة، وأصل متأخرة، وأحس بأن كل شيء يغلبني.

لست أدري كيف بدأ هذا... لا أتذكّر إلا إحساسي طيلة الوقت بأنني مهزومة. كانت حياتي المهنية في حالة مزرية. فخلال اثني عشر عاماً، بدّلت طبيعة عملي مرات كثيرة حتى صرت كأن لي عدة شخصيات مختلفة. بعد تخرّجي في كلية الحقوق، بدأت العمل محامية عامة لدى جمعية «المساعدة القانونية والوقاية من الجريمة» في مدينة نيويورك. ثم التقيت كريس فتزوجنا وانتقلنا إلى بوسطن حتى يتمكّن من متابعة دراسته العليا في الجامعة. وفي بوسطن، صرت أعمل ساعات طويلة جداً في شركة قانونية، وكنت أشعر بالتعاسة طيلة الوقت. وعند ولادة ابنتي، استفدت من فترة إجازة الأمومة حتى أبحث عن وظيفة جديدة، فتحوّلت إلى قطاع الشركات الناشئة في بوسطن. وخلال تلك السنين، عملت لدى عدة شركات ناشئة حديثاً في قطاع التكنولوجيا. كان ذلك عملاً ممتعاً تعلمت منه الكثير، لكني لم أمتلك ذلك الإحساس الداخلي بأن العمل في قطاع التكنولوجيا هو المسار المهني المناسب لي.

استعنت بمدرب لكي يساعدني في معرفة «ما أفعله بحياتي». وقد خلق لدي ذلك العمل مع المدرب رغبة في أن أصير مدرّبة مثله. وهكذا، كما يحدث مع كثير من الناس، صرت أعمل خلال النهار وأتفرّغ لأطفالي عندما أعود إلى البيت، ثم أدرس ليلاً حتى أحصل على الشهادة اللازمة حتى أصير مدرّبة. وفي آخر الأمر، أسست لنفسي شركة في مجال

التدريب. لقد أحببت ذلك العمل؛ وقد كان من المحتمل كثيراً أن أبقى فيه لو لا أن العمل في وسائل الإعلام بدأ يناديني.

كانت بداية عملي مع وسائل الإعلام نوعاً من ضربة حظ: نشرت مجلة *Inc* مقالة تحدّثت فيها عن عملي في مجال التدريب، فقرأ المقالة واحد من المديرين التنفيذيين في شبكة CNBC واتصل بي. أفضى ذلك الاتصال إلى لقاءات كثيرة. وبعد شهور من الاستعداد، أبرمت «صفقة تطوير» مع تلفزيون ABC، إضافة إلى برنامج على إذاعة سيريوس صرت أستضيف فيه أشخاصاً.

يبدو هذا شيئاً جميلاً ممتعاً، لكني لم أكن مستمتعة به. فوجئت عندما عرفت بأن معظم «صفقات التطوير» لا يكاد يدر أي دخل، ثم إن دخل البرنامج الإذاعي كان أقل من ذلك أيضاً. والحقيقة أنني كنت أمّاً لثلاثة أطفال مضطرّة إلى السفر بالسيارة دائماً إلى مدينة نيويورك حيث أنام على أرائك في بيوت بعض الأصدقاء، وأقدّم التدريب لبعض العملاء ليكون ذلك بمثابة عمل إضافي أكسب منه بعض المال حتى أغطي متطلّبات حياتنا. وكنت أُكثر من الاعتماد على الأصدقاء والأقارب في ما يتعلّق برعاية أطفالي عندما لا أكون موجودة، وكذلك في ما يتعلّق بفعل أشياء كثيرة من أجل حياتنا.

حصلت على «فرصتي الكبرى» بعد سنوات كثيرة من العمل في الإعلام الذي كان أشبه بالنحت في الصخر. عُهد إليَّ باستضافة عرض من نوع تلفزيون الواقع في محطة FOX. وكانت لدي تصورات عن حلول سحرية لمشكلاتنا المالية كلها بأن أصير نجمة تلفزيونية. يا لها من نكتة. صوّرنا عدة حلقات من ذلك العرض الذي حمل اسم «لا بد لسينيون من الذهاب»، ثم أوقفت المحطة ذلك العرض. وفي لحظة واحدة، وصل عملي في مجال الإعلام إلى طريق مسدود. لم أكن أتلقّى أجراً إلا في حالة التصوير، مما جعلني أجد نفسي عاطلة عن العمل رغم كوني مرتبطة بعقد لمدة عشرة شهور يمنعني من البحث عن وظيفة أخرى في الإعلام.

عند هذه النقطة، كان كريس قد أنهى دراسته وحصل على شهادة الماجستير وافتتح مطعماً للبيتزا بمشاركة واحد من أصدقائه المقرّبين في بوسطن. سارت الأمور سيراً عظيماً في بداية الأمر. وتقاطر الناس على موقع المطعم، ففازت الشركة بلقب «أفضل مطعم في بوسطن»، وحصلت على عدد من الجوائز المحلية. كانت البيتزا رائعة حقّاً. افتتح الشريكان مطعماً ثانياً بتشجيع من شركة تملك سلسلة من متاجر البقالة. في الظاهر، كان ذلك العمل يبدو مزدهراً تماماً. وأما عند النظر إلى الحسابات، فقد كان من الواضح أن حركة العجلات قد راحت تتباطأ. لقد توسّع العمل بأسرع مما يجب. فشل المطعم الثاني، لكن العمل كان في حاجة إلى مزيد من المال. ثم ساءت الأمور بسرعة كبيرة.

وعلى غرار كثير من مالكي الأعمال الصغيرة، كنا قد وضعنا مدخراتنا العائلية كلها في هذين المطعمين، بل اقترضنا مالاً عن طريق رهن البيت أيضاً، فصار المال يذوب ويختفي أمام أعيننا. لم تبق لدينا مدخرات، وصرنا عاجزين عن تسديد الرهن. صارت تمر أسابيع من غير أن يتلقى كريس أي مال. وبدأ الدائنون يأتون إلى بيتنا.

تزايدت الضغوط المالية كثيراً لأنني صرت بلا وظيفة ولأن عمل كريس كان في حالة سيئة. وبدت رسائل المحامين المخيفة كما لو أنها تأتي كل يوم ومعها شيكات مستحقّة السداد. وصارت الاتصالات الهاتفية التي تطالبنا بالدفع مزعجة إلى حد جعلنا نقطع خط الهاتف. وعندما أرسل لنا أبي مالاً لسداد رهن البيت كنت ممتنة له خجلة منه في الوقت نفسه.

حاولنا أن نحافظ على المظاهر أمام الناس لأن عدداً غير قليل من أصدقائنا وأفراد عائلتينا كان قد استثمر في مشروع كريس. وهذا ما جعل أثر الضغط علينا أكثر سوءاً. كان كريس وشريكه يعملان على مدار الساعة حتى ينقذا المطعم. أما أنا فحاولت أن أحافظ على مظهر متماسك، لكنني كنت

مهزومة في داخلي، وكنت محرجة، خائفة. صارت مشكلاتنا المادية تباعد بيننا. رحت ألقي باللائمة على المطعمين، وراح كريس يلومني على أنني سعيت خلف سيرة مهنية في قطاع الإعلام. والحقيقة أننا كنا ملومين معاً.

مهما بدت حياتك سيئة، فإنك قادر دائماً على جعلها أكثر سوءاً. لقد فعلتُ هذا. بدأت أفرط في تناول الكحول... بل أفرطت في ذلك كثيراً جدّاً. كنت أحسد صديقاتي اللواتي لسن في حاجة للذهاب إلى العمل. وصرت لئيمة الطبع أستسهل إطلاق الأحكام على الآخرين. بدت مشكلاتنا كبيرة جدّاً إلى درجة جعلتني أقنع نفسي بأنني غير قادرة على فعل شيء. لكنني واصلت التظاهر أمام الناس بأن كل شيء على أحسن ما يرام. عندما أذكر تلك الأيام، أستطيع رؤية أن إلقائي اللوم على كريس وعلى مشروعه الفاشل كان أكثر سهولة من أن أنظر إلى نفسي وأستجمع شتات أفكاري. ولعل الكلمة الأفضل لوصف حالتي في ذلك الوقت هي كلمة «عالقة». أحسست بأنني عالقة في حياتي وفي القرارات التي اتخذتها. أحسست بأنني عالقة في مشكلاتنا المالية. وأحسست أيضاً بأنني عالقة في صراع مرير عقيم مع نفسي.

كنت أعرف ما يتعيّن عليَّ فعله، أو ما أستطيع فعله، حتى أجعل الأمور تتحسّن؛ إلا أنني لم أستطع حمل نفسي على فعل تلك الأشياء. لقد كانت أشياء صغيرة: النهوض من الفراش في الوقت الصحيح، وأن أكون أكثر لطفاً مع كريس، وأن أحصل على عون من الأصدقاء، وأن أقلّل كمية الكحول، وأن أهتم بنفسي اهتماماً أكبر. لكن معرفة ما يتعيّن عليك أن تقوم به ليس كافياً لخلق التغيير.

كنت أفكّر في ممارسة التمارين الرياضية، لكنني لا أفعل شيئاً. وكنت أفكر في الاتصال للحديث مع أحد الأصدقاء، لكنني لم أكن أفعل. وكنت أعرف أنني إذا حاولت العثور على عمل خارج مجال الإعلام، فإن من

شأن أية وظيفة أن تساعدنا، لكني لم أكن قادرة على خلق الحافز في نفسي حتى أنهض وأبحث عن وظيفة. لم أشعر بالراحة تجاه فكرة العودة إلى عملي السابق في تدريب الناس، فكيف أدرّبهم إذا كنت أنا نفسي فاشلة؟

كنت أعرف ما علي فعله، لكني لم أستطع حمل نفسي على التحرّك وفعل ذلك. هذا هو الشيء الذي يجعل التغيير يبدو للمرء أمراً شديد الصعوبة. التغيير يتطلب قيامك بأشياء تبدو لك صعبة، وتبدو لك مخيفة. التغيير يتطلب جرأة وثقة بالنفس... وقد كنت خالية الوفاض من هذه وتلك.

الشيء الوحيد الذي كنت أفعله هو قضاء وقت طويل جداً في التفكير. وكانت إطالة التفكير تجعل كل شيء أكثر سوءاً. كلما ازددت تفكيراً في الوضع الذي كنا فيه، كلما صرت أكثر خوفاً. هذا ما يفعله عقلك عندما يركّز على المشكلات - إنه يضخمها، إنه يجعلها تبدو أكثر ضخامة. وكلما قلقت أكثر، كلما ازداد عدم الثقة وازداد إحساسي بأن مشكلاتي قد غلبتني. كلما طال تفكيري، كلما ازداد إحساسي بأنني في حالة شلل.

كنت أتناول عدة كؤوس كل ليلة حتى أكسر حدّة هذا الإحساس. وكنت أستلقي في سريري ثملة، فأغمض عيني وأحلم بحياة مختلفة. أحلم بحياة لا أكون مضطرة فيها إلى العمل. أحلم بحياة تختفي منها مشكلاتنا كلّها كأنما بفعل سحر. ولكني أكون مضطرّة إلى مواجهة الواقع لحظة استيقاظي: حياتي ليست إلا كابوساً! كنت في الحادية والأربعين من عمري، وكنت عاطلة عن العمل، واقعة في أزمة مالية شديدة، أعاني مشكلة الإكثار من الكحول ولا أمتلك أي قدر من الثقة بقدرتي أو بقدرة زوجي على إصلاح مشكلاتنا.

وهنا تأتي لحظة الضغط على مفتاح الإغفاءة. أضغط المفتاح مرة... أضغطه مرتين، ثلاث مرات، أو أربع مرات كل صباح. ولم أكن أشعر بأنني مسيطرة على أي شيء إلا عندما أمد يدي وأضغط على ذلك المفتاح.

كان ذلك فعلاً دفاعياً. كان ذلك كما لو أنني أقول: «آه، نعم! خذي هذه الضغطة على المفتاح أيتها الحياة! اللعنة عليك! لن أنهض الآن بل سأعود إلى النوم! وها هي ضغطة أخرى».

وعندما أنهض من فراشي آخر الأمر أجد أن كريس قد خرج متوجّهاً إلى عمله في المطعمين، وأرى أن أطفالي لم يرتدوا ثيابهم بعد، وأدرك أن باص المدرسة قد ذهب منذ وقت طويل. عندما أقول إن صباحاتي كانت في حالة فوضى، فإنني أعبّر عن الأمر بأدب زائد. كانت تلك الصباحات خراباً شاملاً. وكنا متأخرين دائماً. كنت أنسى أن أضع طعاماً لأطفالي، وأنسى ملابس الرياضة، وأنسى بطاقة دخول المدرسة عندما نخرج من البيت مسرعين. كانت كثرة أخطائي اليومية تجعلني أشعر بالانهيار. وكان ذلك الإحساس يجعلني أكثر توتّراً وبؤساً من ذي قبل.

فأين المشكلة؟ كنت أعرف أن علي أن أبدأ يومي بداية صحيحة... أن علي أن أنهض في الوقت المطلوب، وأن أعد طعام الإفطار، وأن أخرج مع الأطفال لانتظار باص المدرسة. وبعد ذلك كان علي أن أبحث عن عمل. هذه أمور بسيطة. إنها ليست تسلّق قمة إيفرست! لكن حقيقة كونها أشياء بسيطة كانت تجعل الوضع أكثر سوءاً في واقع الأمر. لم يكن لدي أي عذر مشروع لعدم قدرتي على القيام بهذه الواجبات.

كانت ثقتي بنفسي في حالة تدهور دائم. إذا كنت غير قادرة حتى على النهوض من فراشي في الوقت الصحيح، فكيف أستطيع الإيمان بأنني قادرة على إصلاح المشكلات المالية الكبيرة، وكيف أكون واثقة من أنني قادرة على إصلاح مشكلات زواجي... تلك المشكلات التي كنا نواجهها أنا وكريس؟ عندما أنظر إلى الماضي، أرى أنني كنت أفقد الأمل.

هل لاحظت في يوم ما كيف أن أصغر الأشياء يمكن أن يبدو لك أمراً شديد الصعوبة؟ بعد أن سمعت قصصاً من آلاف الناس، صرت أعرف أنني لست وحدي في هذا الأمر. إن قائمة الأشياء *الصعبة* تكاد تكون موحّدة وشاملة إلى حد مفاجئ:

- الكلام خلال أحد الاجتماعات.
- أن يظل المرء إيجابياً.
- اتخاذ قرار.
- عثورك على وقت لنفسك.
- طلب الملاحظات من الآخرين.
- رفع يدك.
- طلب زيادة في الأجر.
- إنهاء حالة الشك في النفس.
- العمل على تطوير سيرتك الذاتية.
- الضغط على مفتاح «الإرسال» بعد أن تكتب رسالة إلكترونية.
- الالتزام بخطتك.
- الخروج من البيت.
- التطوع بالذهاب قبل الآخرين.
- حضور اجتماع عائلي.
- حجب زوج سابق أو زوجة سابقة في وسائل التواصل الاجتماعي.
- التحدث مع شخص تجده جذاباً.
- دخول حلبة الرقص.
- نشر أعمالك.
- الذهاب إلى الصالة الرياضية.
- تناول مقادير معتدلة من الطعام.
- قول كلمة «لا».
- طلب المساعدة.
- التخلي عن الحذر المفرط.
- الإقرار بأنك مخطئ.
- الإصرار.

في حالتي، كانت المشكلة هي النهوض من الفراش في الوقت الصحيح. كنت أستلقي في سريري كل ليلة وأعِد نفسي بأنني سأتغير في اليوم التالي: «*غداً، سوف أتغيّر، غداً، سوف أستيقظ في وقت مبكر أكثر. غداً، سأتعامل مع مشكلاتي بشكل أفضل وسأبذل جهداً أكبر. غداً، سوف أذهب إلى التمرينات الرياضية. سوف أكون لطيفة مع زوجي. سوف آكل طعاماً صحيّاً. لن أشرب كثيراً. غداً، سأكون شخصاً مختلفاً*».

مع تلك الصورة في عقلي، وبقلب ملؤه الأمل، كنت أضبط المنبّه على الساعة السادسة صباحاً، ثم أغمض عينيَّ. لكن الدورة نفسها تبدأ من جديد في كل صباح. عندما ينطلق جرس المنبّه، لا أحس بأنني قد صرت «شخصاً مختلفاً»، أشعر بأنني لا أزال كما كنت، مما يعني أنني راغبة في مواصلة النوم.

صحيح أنني كنت أفكّر في النهوض، لكنني أتردّد، ثم أنقلب في اتجاه الساعة المنبّهة وأضغط على مفتاح الإغفاءة. وما كان اتخاذ القرار بفعل ذلك يتطلّب أكثر من خمس ثوانٍ.

كان سبب عدم نهوضي من الفراش بسيطاً: لم أكن أشعر برغبة في

ذلك! وسوف أدرك في ما بعد أنني كنت عالقة في شيء يطلق عليه الباحثون اسم «أنشوطة العادة». وقد ضغطت على مفتاح الإغفاءة في الساعة المنبّهة مرات كثيرة في صباحات كثيرة متتابعة ضمن نمط سلوكي صار عندي أنشوطة مغلقة ومتكرّرة مطبوعة في دماغي.

وذات ليلة، تغيّر كل شيء.

كنت أهم بإغلاق التلفزيون والتوجه إلى سريري عندما لفت نظري إعلان تجاري على الشاشة. ظهرت على تلك الشاشة صورة إطلاق صاروخ فضائي. وسمعت العد التنازلي الشهير: 5... 4... 3... 2... 1. ثم انطلق! ثم ملأ الدخان الشاشة وانطلق الصاروخ.

قلت في نفسي: «*هذا هو الأمر! سوف أطلق نفسي من السرير غداً مثلما أطلقوا هذا الصاروخ. سأتحرّك بسرعة لا تترك لي وقتاً يسمح لي بأن أقول لنفسي إن علي تأخير النهوض*».

كان ذلك إحساساً غريزياً فحسب. كان إحساساً يمكنني إهماله بكل سهولة. لكن الحظ أسعدني فلم أهمله بل تصرّفت بموجبه.

الحقيقة هي أنني كنت راغبة في حل مشكلاتنا. ما كنت راغبة باستمرار خراب زواجنا، وما كنت راغبة في استمرار شعوري بأنني أسوأ أمّ على وجه الأرض. أردت أن أكون آمنة من الناحية المالية. وأردت أن أشعر بالسعادة والاعتزاز بنفسي من جديد.

وقد كانت عندي رغبة شديدة في التغيّر. لكنّي لم أكن أعرف الطريق.

هذه نقطة مهمة في قصتي. لم يكن ذلك الإحساس الغريزي بأن علي أن أطلق «نفسي» من السرير إلا صوت الحكمة في داخلي. وكان سماع ذلك الصوت نقطة تحوّل. كان تنفيذ تعليماته أمراً غير حياتي.

إن دماغك وجسدك يرسلان لك إشارات حتى تستيقظ، وحتى تنتبه.

وليست فكرة «إطلاق نفسي» من السرير إلا مثال واحد على ذلك. قد تبدو لك إحساساتك الغريزية غبيّة لأول وهلة، لكنها قادرة على تغيير حياتك إذا احتفيت بها وأكرمتها بفعل مقصود يساعدها.

إن مسألة التصرف بناء على إحساسك الغريزي أمر يتجاوز ما نفهمه عادة من عبارة «ثق بإحساسك». هنالك دراسة جديدة صادرة عن جامعة أريزونا بالشراكة مع جامعتي كورنيل وديوك. وتبيّن هذه الدراسة أن هنالك صلة قوية بين دماغك وذلك الإحساس الغريزي الذي يطالبك بفعل ما. عندما تضع لنفسك هدفاً، فإن دماغك يفتح ما يشبه «قائمة مهمات» وكلما اقتربت من الأشياء التي تساعدك على إنجاز ذلك الهدف، كلما أطلق دماغك تلك الإشارات الغريزية من أجل تحقيق الهدف. وسوف أقدم الآن مثالاً على ذلك: لنقل إن هدفك هو أن تكون صحتك أفضل. إذا سرت إلى غرفة المعيشة، فلن يحدث شيء. لكنك، إذا مررت بالقرب من صالة التمرينات الرياضية، تحسّ كما لو أن مصباحاً قد أضاء لأنك اقتربت من شيء له صلة بأن تصير صحتك أحسن من ذي قبل. وبعد أن تتجاوز تلك الصالة، يكون لديك إحساس بأن عليك أن تمارس بعض التمارين الرياضية. إنها غريزتك تذكرك بهدفك. إنها حكمتك الداخلية؛ وهي شيء يجدر بك الانتباه إليه مهما بدا لك ذلك الإحساس الغريزي بسيطاً أو سخيفاً.

في لا وعيي، كان دماغي يرسل إليَّ إشارة بأن أنتبه إلى مشهد إطلاق الصاروخ على شاشة التلفزيون. وفي تلك الثواني الخمس، كان دماغي يرسل إليَّ مجموعة تعليمات شديدة الوضوح:

انتبهي إلى عملية إطلاق الصاروخ يا ميل. التقطي هذه الفكرة. آمني بها. ثم طبّقيها. لا تضيّعي الوقت في التفكير. لا تتحدّثي مع نفسك لإقناعها بالانصراف عن هذه الفكرة. أطلقي نفسك من السرير غداً يا ميل!

هذا واحدٌ من الأشياء التي تعلّمتها باستخدام قاعدة الثواني الخمس. عندما يتعلّق الأمر بالأهداف والأحلام وتغيير حياتك، فإن حكمتك تكون

أمراً عبقرياً، وهنا تظهر تلك النوازع والحوافز والأحاسيس الغريزية التي لها صلة بهدفك لكي تقوم بتوجيهك إليه. عليك أن تتعلّم كيف تكون منسجماً معها، وكيف تستجيب لها.

وذلك لأنك (كما يثبت التاريخ) لا تعرف أبداً متى يأتيك أعظم إلهام في حياتك، وأين يمكن أن يقودك سبيل الاكتشاف إذا كانت لك الثقة الكافية بنفسك حتى تتصرّف بناء على تلك الأحاسيس والدوافع.

هكذا تم التوصّل إلى أكثر الاختراعات فائدة في هذا العالم. اكتشف جون ووكر سنة 1826 كيف يصنع عود الثقاب عندما كان يستخدم عصاً لتحريك قدر فيه مواد كيميائية. حاول إزالة المادة عن رأس العصا فاشتعلت. تبع الرجل إحساسه الغريزي وحاول أن يكرّر الأمر من جديد، ثم توصّل إلى صنع عود الثقاب. وفي سنة 1941، اخترع شخص اسمه جورج دو ميسترال مادة اسمها Velcro® بعد أن لاحظ سهولة التصاق الأعشاب الخشنة بفراء كلبه. وفي سنة 1974، لمعت في رأس آرت فراي فكرة اللصاقة الورقية الملونة الصغيرة لأنه كان في حاجة إلى «علامة» تظل في مكانها على الصفحة في كتاب الترانيم الكنسية حتى قداس يوم الأحد التالي، وذلك من غير إلحاق أي ضرر بورق الصفحة عند إزالة تلك العلامة.

بل هكذا أيضاً تمت ولادة مشروب فرابوتشينو. في سنة 1992، لاحظ مديرٌ مساعد في ستاربكس في مدينة سانتا مونيكا أن المبيعات تتراجع كلما صار الجو حاراً في الخارج. وقد نشأ لديه إحساس غريزي بأن من المستحسن صنع شراب مثلج، فما كان منه إلا أن تبع هذا الإحساس وأتى بخلاط كهربائي وبدأ يجرب وصفات مختلفة، ثم قدم إلى نائب رئيس الشركة عينة من الشراب الذي توصّل إليه. ثم بدأ بيع الفرابوتشينو في ذلك المتجر بعد سنة واحدة. عندما يتعلّق الأمر بالتغيير وبالأهداف والأحلام، فإن عليك أن تراهن على نفسك. يبدأ ذلك الرهان بأن تسمع صوت إحساسك الغريزي الذي يدعوك إلى التغيير وبأن تكرّم تلك الدعوة

بالانتقال إلى الفعل. وأنا أشعر بامتنان كبير لأنني أصغيت إلى فكرتي «الغبية» في ما يتعلق بإطلاق نفسي من السرير مثلما أطلقوا ذلك الصاروخ لأن كل شيء في حياتي تغيّر نتيجة ذلك. وإليكم ما حدث:

رن جرس الساعة المنبّهة في السادسة من صباح اليوم التالي فكان الخوف أول إحساس أتاني. كنت ثملة. وكان الطقس بارداً. إنه فصل الشتاء في بوسطن. ولم أكن أريد النهوض من السرير. فكرت في مشهد إطلاق الصاروخ، وسرعان ما أحسست بأنه كان شيئاً سخيفاً. ثم فعلت شيئاً لم أفعله أبداً من قبل... **تجاهلت ذلك الشعور، ولم أفكر، بل فعلت ما يجب فعله.**

بدلاً من الضغط على مفتاح الإغفاءة، بدأت أعد عداً تنازلياً مثل الذي سمعته في الليلة الفائتة.

5..4..3..2..1..

ثم نهضت واقفة. كانت تلك اللحظة بالضبط لحظة اكتشافي قاعدة الثواني الخمس.

قاعدة الثواني الخمس

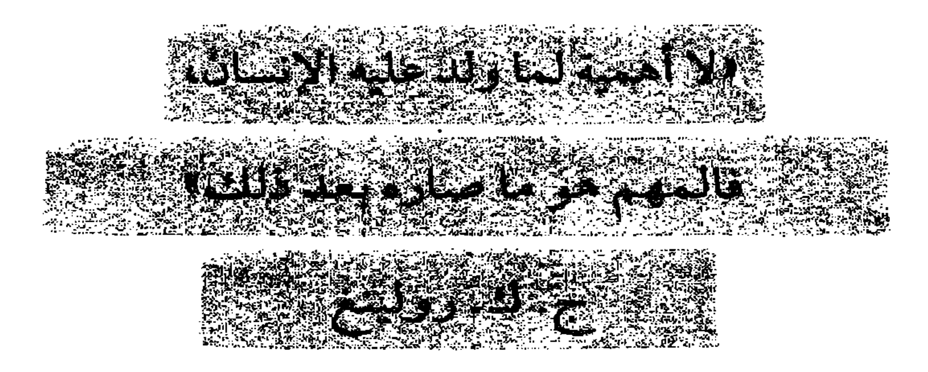
لحظة يكون لديك إحساس غريزي بأن عليك أن تنتقل إلى الفعل في ما يتعلق بهدف من أهدافك، فإن عليك أن تعد:

5 - 4 - 3 - 2 - 1

ثم تتحرك بجسدك، وإلا فسوف يوقفك دماغك.

الفصل الثالث

ما يمكنك توقّعه عند استخدام قاعدة الثواني الخمس



عندما استخدمت قاعدة الثواني الخمس في ذلك الصباح الأول، أصابتني الدهشة مثلما تصيبك عندما ترى شيئاً غبياً ينجح. أهو عد تنازلي فحسب؟ 5... 4... 3... 2... 1... هل هذا أمر جدّي؟ لم أعرف السبب الذي جعله ينجح. لكني عرفت أن الأمر نجح. كانت قد مرت عليّ شهور وأنا أكافح من غير طائل حتى أتمكّن من الاستيقاظ في الوقت الصحيح... ثم، فجأة، جعلتْ قاعدة الثواني الخمس من تغيير سلوكي أمراً في غاية البساطة!

سأعرف في وقت لاحق أنك عندما تعد في ذهنك عداً تنازلياً فإنك تفعل شيئاً يشبه حركة تعشيق تروس علبة السرعة في السيارة للرجوع إلى الخلف. إنك تخالف تفكيرك المعتاد وتقاطعه فتقوم بما يطلق عليه الأطباء النفسيون اسم «ضبط التأكيد». إن هذا العد التنازلي يبعد تفكيرك عن أعذارك وحججك المعتادة ويجعل ذهنك يركّز على التحرك في اتجاه جديد مختلف. وعندما يتحرّك جسدك بدلاً من التوقف من أجل التفكير،

فإنك تتغيّر من الناحية النفسية فيستجيب عقلك لهذا التغيّر. وخلال الأبحاث التي أجريتها من أجل تأليف هذا الكتاب، اكتشفت أنهم يطلقون على قاعدة الثواني الخمس (في اللغة المستخدمة في دراسة العادات) اسم «طقس البدء» الذي يفعّل قشرة الفص الدماغي الأمامي فيساهم في تغيير سلوك الشخص.

إن قشرة الفص الدماغي الأمامي هي ذلك الجزء من الدماغ الذي تستخدمه في حالة التركيز أو التغيير أو في حالة القيام بأفعال متعمّدة.

كنت أعرف معنى مصطلح «الفص الدماغي الأمامي»، لكني كنت سأعرف من خلال الأبحاث التي قمت بها بعد ذلك أشياء كثيرة عن العقدة العصبية القاعدية، وأنشوطات العادات، وطاقة التنشيط، والمرونة السلوكية، والانحيازات المعرفية، واللدونة العصبية، ومبدأ التقدّم، وموضع التحكّم. وبكل تأكيد، لم أدرك في ذلك الوقت أنني اكتشفت أسلوباً واحداً قادراً على التأثير في هذه الأشياء كلها.

استخدمت قاعدة الثواني الخمس في الصباح التالي، فنجحتْ مرة أخرى. ثم حدث شيء غريب: بدأت أرى «لحظات الثواني الخمس» طيلة اليوم، تماماً مثلما كنت أكافح باستمرار حتى أنهض من الفراش في الوقت الصحيح. إذا توقفتُ لحظة لأفكر في شيء أعرف سلفاً أنني يجب أن أقوم به، فإنني مهزومة. إن الحجج والأعذار قادرة على اكتساح عقلي وجعل دماغي يمنعني من العمل في أقل من خمس ثوان.

عندما تستخدم قاعدة الثواني الخمس، سوف ترى هذا الأمر مثلما رأيته... هنالك «نافذة» مقدارها خمس ثوان بين إحساسك الغريزي الأول الذي يدعوك إلى الفعل وبين قيام دماغك بإيقافك. وقد أدت رؤيتي نافذة الثواني الخمس هذه إلى تغيير كل شيء في حياتي.

كانت المشكلة في غاية الوضوح. أنا هي المشكلة. أنا التي أمنع نفسي من الحركة... كل خمس ثوان!

وهكذا، قطعت لنفسي وعداً بسيطاً: إذا عرفت أن علي فعل شيء من شأنه أن يغيّرني إلى الأفضل، فسوف أستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى أعطي نفسي الدفعة اللازمة لفعل ذلك الشيء، بصرف النظر عن حماستي أو عدم حماستي لفعله. بدأت استخدام قاعدة الثواني الخمس لكي أرغم نفسي لا على النهوض باكراً فحسب، بل أيضاً على الذهاب لممارسة التمرينات الرياضية والبحث عن عمل وتخفيف شرب الكحول، وكذلك بأن أكون أمّاً أفضل وزوجة أفضل.

إذا كنت غير راغبة في ممارسة التمرينات الرياضية فسوف:

5... 4... 3... 2... 1، ثم أدفع بنفسي إلى الخارج لكي أجري قليلاً.

إذا بدأت أسكب لنفسي كأس شراب لا يجوز لي أن أشربه فسوف:

5... 4... 3... 2... 1، ثم أضع زجاجة الويسكي وأبتعد عنها.

إذا شعرت بأنني أتحدّث مع كريس بطريقة سيئة فسوف:

5... 4... 3... 2... 1، ثم أصحّح نبرة صوتي وأجعل نفسي أكثر لطفاً.

إذا ضبطت نفسي متلبّسة بالمماطلة والتسويف فسوف:

5... 4... 3... 2... 1، ثم أجلس وأبدأ العمل على سيرتي الذاتية لكي أبحث عن وظيفة.

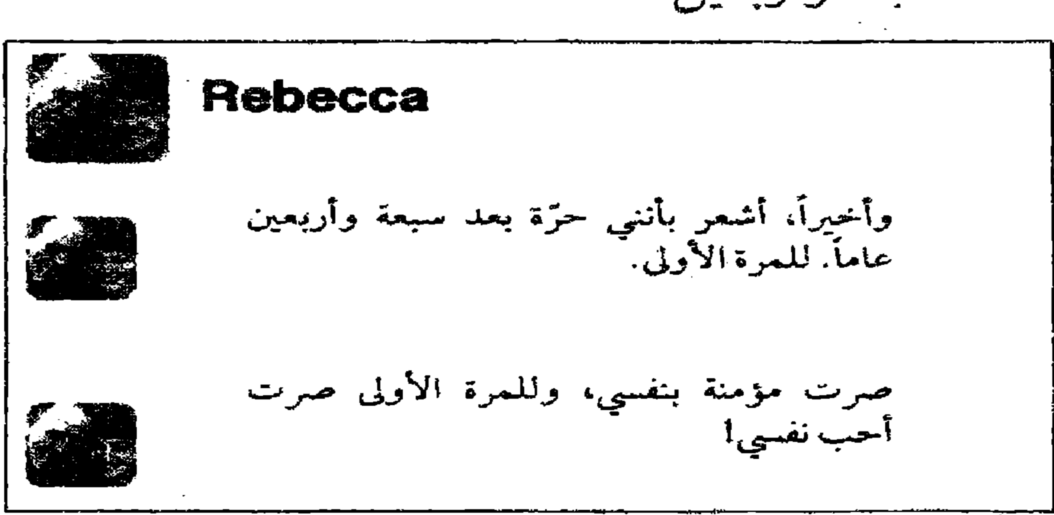
كان ما اكتشفته شديد القوة: إن قيامك بدفع نفسك إلى القيام بأفعال بسيطة شيء يخلق تفاعلاً متسلسلاً في إنتاجيتك وثقتك بنفسك. وعندما تدفع نفسك لكي تقوم بخطوات بسيطة من شأنها تحريك حياتك إلى الأمام، فإنك تخلق طاقة الاندفاع وتعيش إحساساً بالحرية والقوة يصعب وصفه وصفاً دقيقاً. لقد وجدت ريتشل أن «الخطوة البسيطة» التي قامت بها عندما بدأت تنهض من فراشها في الوقت المطلوب قد «أطلقت سلسلة من الحوادث» أدت بدورها إلى فقدانها «30 باونداً من وزنها، وشراء بيتها الأول، وإعادة الشباب إلى زواجها».

من ريتشل

لقد ساعدتني في تغيير حياتي رغم أننا لم نلتق أبداً. فمنذ أن تابعتُ حديثك قبل بضعة شهور، تمكّنت من تخفيض وزني ثلاثين باونداً، ومن شراء بيتي الأول، ومن إعادة الروح إلى زواجي. لا أعرف إن كنت ستقرأين هذه الرسالة (أتخيل أنك تتلقين رسائل كثيرة)، لكن عليّ أن أشكرك على ذلك التحدّي البسيط، تحدّي التبكير ثلاثين دقيقة للنهوض من السّرير. لقد أطلقَت هذه الخطوة البسيطة سلسلة حوادث شكّلت فارقاً كبيراً في ما يتعلّق بحياتي.

لقد استخدمت ريتشل تعبير «إعادة الروح»؛ وهذا بالضبط ما تفعله قاعدة الثواني الخمس.

عاشت ريبيكا القاعدة نفسها. فمن خلال استخدام 5... 4... 3... 2... 1، وإعطاء نفسها الدفعة اللازمة لنقلة صغيرة إلى الأمام بدأت تتحرّر من سجنها الذهني. لم تعد حبيسة الشلل الذهني. وللمرة الأولى تشعر ريبيكا بأنها حرة «منذ سبعة وأربعين عاماً!



هنالك مفهوم مهمّ فيّ علم النفس طرحه جوليان روتر سنة 1954. وهو يدعى باسم «موضع التحكم». كلما ازداد اقتناعك بأنك مسيطر على حياتك وأفعالك ومستقبلك، كلما صرت أكثر سعادة ونجاحاً. هنالك شيء واحد يضمن زيادة شعورك بالسيطرة على حياتك والقدرة على التحكم بها: إنه الميل الدائم إلى الفعل.

عليك أن تنسى ذلك الكلام عن خلق الحافز لأنه محض خرافة. لا أعرف متى اقتنعنا كلنا بفكرة أن التغيير لا بد له من «الشعور» بأنك شديد

التوق إلى الفعل، أو «الشعور» بالحافز. هذا شيء لا قيمه له أبداً. لن ينشأ لديك ذلك الشعور لحظة تكون لديك حاجة إلى تأكيد نفسك. والواقع أنك لن تحس رغبة في فعل أي شيء على الإطلاق. إذا أردت أن تحسّن حياتك، فإن عليك أن تنهض وأن تركل نفسك على مؤخرتك. في عالمي أنا، أدعو هذا باسم «قوة الدفعة».

إن من بين الأسباب التي تجعل قاعدة الثواني الخمس قادرة على منحك نوعاً من التمكين هو أنها تحولك إلى ذلك النوع من الأشخاص الذين لديهم ميل دائم إلى الفعل. وإذا كنت ميالاً إلى التفكير الزائد في كل حركة تقوم بها، فسوف تسمح لك هذه القاعدة باكتشاف الطاقة والثقة اللازمتين للكف عن التفكير والانتقال إلى الفعل. إن استخدام قاعدة الثواني الخمس يعزز إيمانك بأنك تمتلك القدرة على التحكّم بقدرك... وذلك لأنك تثبت هذا الأمر لنفسك «دفعة بعد دفعة».

بدأت جيني آخر الأمر تمتلك القدرة على التحكم بصحتها. وقد أدركت أنها تخرب مساعيها الرامية إلى تخفيض وزنها عندما تتناول وجبة مؤلفة من «الرافيولي المعلّب، وكيساً من رقائق البطاطس، وعلبة من الصودا»، ثم تشتكي من أنها ذات وزن زائد. فمن خلال التزامها بقاعدة 5... 4... 3... 2... 1، طعام صحي، صارت جيني قادرة على استخدام قاعدة الثواني الخمس لكي تعطي نفسها تلك «الركلة» التي تلزمها.

> بدأت منذ هذا الصباح. رنّ جرس المنبّه هذا الصباح فضغطت مفتاح الإغفاءة، ثم قلت في نفسي: «5... 4... 3... 2... 1، انطلقي». فنهضت من الفراش على الفور.
>
> كان علي أن أتوقّف عند أحد المتاجر في طريقي إلى العمل من أجل شراء طعام للغداء. عادة ما أشتري رافيولي معلّبة وكيساً من البطاطس، وزجاجة صودا، ثم أتذمّر من زيادة وزني. أما هذه المرة فقد توقّفت عند باب المتجر قبل أن أدخل وقلت «5... 4... 3... 2... 1، طعام صحي». ودخلت واشتريت سندويشاً وزجاجة ماء.
>
> إنني في حاجة إلى تخفيض وزني بما يتراوح من 90 إلى مئة باوند. لقد بدأت اليوم، وسوف أنجح في هذا! لن أنتظر حتى... اليوم الأول من الشهر، أو اليوم الأخير من الشهر، أو حتى يوم الاثنين أو الجمعة... أو حتى تاريخ ما في المستقبل. أريد أن أبدأ اليوم، وأريد أن أشكرك لأنك أعطيتني الحافز الذي يلزمني، أو «الركلة على المؤخرة» التي تلزمني.

عندما سمعت دونا بقاعدة الثواني الخمس للمرة الأولى، كان ذلك في مؤتمر لمعهد آفيدا. قالت في نفسها: «نعم، سوف أستخدمها. لكنها لن تفلح في تغيير حياتي...». أنا أيضاً كان إحساسي هكذا في البداية... قلت في نفسي إنني سأستخدمها بمثابة خدعة لكي أهزم الساعة المنبّهة. لكني كنت مخطئة! وكانت دونا مخطئة أيضاً! لقد غيّرت قاعدة الثواني الخمس كل شيء في حياتها وعملها. كان ما اكتشفته دونا هو أننا «نحن فقط من نعرقل أنفسنا ونمنع أنفسنا من الفعل. من المدهش أن أرى كم كنت أضع نفسي رهينة خوفي. ومن المدهش أن أقارن ذلك مع ما بلغته اليوم. والأهم من هذا أن أقارن نفسي الآن بما سأكونه بعد سنين».

Donna

عندما كنت طالبة في معهد آفيدا في تالاهاسي، ضحيت بأشياء كثيرة حتى أتمكّن من دفع ثمن تذكرة السفر إلى «عمل جدّي» في نيو أورليانز. لقد غيّر هذا الخيار، وهذا التصميم حياتي بطريقة دراماتيكية.

لقد سمعت في هذا «العمل الجدّي» متحدّثين بثوا في نفسي الإلهام تماماً عند نقطة تحوّل كبيرة في حياتي. تحدثت ميل عن قاعدة الثواني الخمس. وفي اللحظة نفسها، فكّرت في أنني سأستخدمها... لكنها لن تغيّر حياتي. بدأت أستخدمها ببطء في مهمّات يومية صغيرة: «أحب أن أبقى في الفراش... أوف... لا بأس... «5... 4... 3... 2... 1»، فأنهض على الفور وأبدأ نهاري. ثم صار الأمر عادة لدي من غير أن أدرك ذلك. بنت لديّ هذه القاعدة ثقة بالنفس لم أكن أعرف أنها موجودة عندي.

طلب مني مديري/ مشرفي أن أكون مراقبة لجلسة حوارية. كنت واحدة من أحدث الناس عهداً بهذه الجلسات. لكني نلت فرصة الحديث مع أفراد فريقنا عن منتجات جديدة. 5... 4... 3... 2... 1، انطلقي! تحدّثي بكل ثقة!

أريد أن أكون معلّمة في معهد آفيدا. وبدلاً من انتظار فرصة الحصول على دروس، تمكّنت من جعل الفرصة حقيقة واقعة. طلبت لقاء مع مديري/ مشرفي لمناقشة إمكانية ذلك. وأنا الآن موشكة على بدء تلقّي الدروس وعلى جعل حلمي حقيقية. 5... 4... 3... 2... 1، انطلقي! لا تكوني خائفة من أن تطلبي من الجامعة ما تريدينه في الحياة.

وفي مؤتمر «الجرأة على الحلم» في معهد آفيدا، كنت جالسة بين المستمعين. وأظنني رفعت يدي حتى أحجب أضواء المنصة عن عيني. فظن المتحدّثون الجالسون على المنصة أنني أريد التطوّع بالكلام أمام المؤتمر كله. أصابتني الذعر عندما اقتربت من المايكروفون. 5... 4... 3... 2... 1، كوني شجاعة! لا تقولي لا للفرص حتى إن أتتك من غير توقع.

5... 4... 3... 2... 1، انطلقي! مهما يكن ذلك الذي يواجهني... فلأنطلق! صار مساري الدراسي أفضل بكثير عندما بدأت أجعل نفسي أتخطى الحدود بكل جرأة. وعلى الرغم من أنني كنت أحس، أول الأمر، بأنني أتعثّر وأكاد أقع فأتوسل لأن يأتي أحد ما فيساعدني، لكني أدركت أنني كلما تقدّمت بجرأة وكلما رحبت بالفرص، كلما ازدادت ثقتي بنفسي وكلما صار من الأسهل علي أن أقول نعم لمستقبلي. لا يستطيع أحد عرقلة تقدّمنا أكثر مما نفعل ذلك بأنفسنا.

من المدهش أن أرى كم كنت أضع نفسي رهينة خوفي. ومن المدهش أن أقارن ذلك مع ما بلغته اليوم. والأهم من هذا أن أقارن نفسي بما سأكونه بعد سنين. انطلقي! انطلقي! قولي نعم خلال: 5... 4... 3... 2... 1.

تقول ميل روبنز: «إذا أردت أن تشك في شيء ما، فعليك أن تشك في الحدود التي تضعها لنفسك».

مع استخدامك قاعدة الثواني الخمس أكثر فأكثر، يزداد إحساسك بالجرأة والثقة والاعتزاز بالنفس، إضافة إلى شعورك بأنك ممسك بزمام الأمور. إن لقاعدة الثواني الخمس هذا الأثر! وكثيراً ما أقول للناس إن «القاعدة سوف تَسكُنكم»... وأنا أعني هذا حقاً. ما عليكم إلا أن تسألوا داريل.



Darryl

إن حياتي تسير إلى الأمام يا ميل روبنز! وذلك بفضل قاعدة الثواني الخمس.
لقد صرت تسكنين حياتي اليومية بالمعنى الحسن حقاً!

وهذا لأنك ستدرك كيف كنت كالسائر في نومه عبر حياتك طيلة وقت غير قليل. إن شيئاً بهذه البساطة والسهولة والنجاعة يكون شيئاً معدياً أيضاً. لقد بدأت كريستال استخدام القاعدة مع ابنها:



Crystal

لقد استمتعت حقاً بتقديمك ذلك العرض في «كن حقيقياً 2016!»، إن فيه قدراً كبيراً من الطاقة والتحفز للفعل. وقد بدأت أعلّم ابني ذا السنوات الخمس قاعدة «5... 4... 3... 2... 1، انطلق!».
إنني في غاية التوق إلى رؤية حياتي تتغيّر كلّها... تتغيّر إلى الأفضل.

كان زوجي أول شخص أخبره بأمر قاعدة الثواني الخمس. لقد كان واضحاً تماماً أن كريس لاحظ التغيرات التي تحدث، وخاصة أن أسلوبي السيئ في الكلام معه قد بدأ يختفي وأنني صرت صاحبة مبادرة في حقيقة الأمر. لم يلزمني وقت طويل لإقناعه بأن هنالك ذهنية «السلاح السرّي»، تلك الذهنية التي كان يعيش من غيرها.

لقد تبنّى كريس قاعدة الثواني الخمس وبدأ يستخدمها لإحداث بعض التغيرات الكبيرة. لقد كف عن الشرب، وبدأ يمارس التأمّل يومياً. كما بدأ

يمارس التمرينات الرياضية كل صباح. لم تكن قاعدة الثواني الخمس هي ما جعل هذه الأشياء سهلة، بل هي ما جعلها تحدث. ولهذا أصفها بأنها أداة.

بدلاً من محاولة التهرّب من اتصالات الدائنين ورسائل الإفلاس، استخدمنا 5... 4... 3... 2... 1 لكي نواجهها. وقد استخدمت 5... 4... 3... 2... 1 لدفع نفسي حتى أتواصل مع عملائي السابقين الذين كنت مدرّبة لهم، وذلك حتى أتمكّن من الوصول إلى عملاء جدد من خلالهم. استخدمت 5... 4... 3... 2... 1 لكي أجعل نفسي أذهب إلى المقابلات الوظيفية وأحصل على فرصة استضافة برنامج تلفزيوني، وذلك على الرغم من المشكلات المتعلّقة بعقدي مع شبكة FOX. تعاونت مع زوجي، باستخدام 5... 4... 3... 2... 1، لكي نقابل محاسبين واستشاريين ماليين حتى نعيد هيكلة قروضنا ونتمكن من إنجاز العمل المضني الذي لا بد منه للخروج من الحفرة التي حفرناها لأنفسنا. تعلّمنا الانضباط اللازم لكي نزحف خارجين من تلك الحفرة المهلكة.

بدأ كريس يطبّق قاعدة الثواني الخمس في عمله حتى يدفع نفسه عبر الخوف والإحساس بالذنب وقلة الثقة. التقى برفقة شريكه عشرات الاستشاريين واستعرضا نماذج مالية مختلفة وعملا ليل نهار إلى أن تخلصا من المطعم الإضافي الذي كان يبيع بالجملة، وطوّرا البيع بالمفرق حتى أصبحا قادرين على البيع في عدد من المواقع المختارة، فصارا قادرين على تسديد المال لكثير من الدائنين والمستثمرين. لقد أنجز كريس وجوناثان عملاً متميزاً. المثابرة في العمل، والجرأة، والالتزام! لقد دفعا ودفعا، وواصلا الدفع إلى الأمام.

وحتى يومنا هذا، يتذكر كريس أحياناً أيام ذلك المطعم فيجنح ذهنه إلى الشعور من جديد بأنه شخص فاشل. عندما يمسك بنفسه متلبّساً بهذه الأفكار السلبية، يستخدم قاعدة 5... 4... 3... 2... 1 لكي يعيد توجيه ذهنه إلى التفكير في ما نجح في بنائه مع شريكه: سبعة مطاعم، وسلوك

ممتاز في ما يتعلّق بالموظفين، وعائدات تبلغ ملايين الدولارات، واسم تجاري متميز. فهل حقق كريس كل ما كان يحلم به؟ لا، لم يحققه بعد! لكن قيمة ما تعلّمه خلال هذه العملية عن العمل وعن الشراكة وعن نفسه تعادل أكثر مما يستطيع أي مال شراءه.

ما من شيء أكثر قوة وطاقة من شعورك بالثقة والاعتزاز بالنفس عندما تواصل السير إلى الأمام وتواجه تحدّيات الحياة مواجهة مباشرة، وتدفع بنفسك حتى تتغيّر إلى ما هو أفضل. وبحسب تعبير كريس: «ساعدتني قاعدة الثواني الخمس في التعامل مع تجربة النجاح والفشل ـ وذلك على مستويات كثيرة جدّاً. وفي آخر المطاف، منحني هذا الوعي القدرة على أن أكون ممسكاً بزمام أفكاري، الإيجابية منها والسلبية أيضاً».

عندما بدأنا نعيد اتصالنا مع أصدقائنا، كانت قاعدة الثواني الخمس حاضرة في حالات كثيرة. سوف تكتشف ذلك بنفسك، أنت أيضاً. تعلمت جينيفر القاعدة، ثم أخبرت ممرضتها بها. فماذا كانت استجابة الممرضة؟ لقد قالت لها: «لا يمكنك أبداً أن تتخيّلي عدد المرات التي سأكون فيها محتاجة إلى استخدام هذه القاعدة كل يوم».

Jennifer

كنت أتحدّث مع ممرضتي عن رحلتي المذهلة إلى ناشفيل، وأخبرتها عن قاعدة 5... 4... 3... 2... 1، التي تعلّمتها من ميل روبنز، فتحمّست الممرضة كثيراً وقرّرت أن تبدأ بتطبيق تلك القاعدة. قالت لي: «لا يمكنك أبداً أن تتخيّلي عدد المرات التي سأكون فيها محتاجة إلى استخدام هذه القاعدة كل يوم».

تطلق قاعدة الثواني الخمس شيئاً ذا طاقة كبيرة في كل شخص يجرّبها. امتلكت إحدى صديقاتنا الجرأة الكافية لأن تطلب الطلاق، وتمكّن صديق آخر من ترك عمله الاستشاري ليعمل في وظيفة أخرى لا تفرض عليه السفر. وتمكّن أحد الزملاء في العمل من إنقاص وزنه ثلاثة وسبعين باونداً. وتوقف عمّي عن حديثه الدائم عن الإقلاع عن التدخين لأنه تمكّن أخيراً من تركه. عاد أحد أصدقاء كريس وانتقل إلى ولاية مين حيث استخدم قاعدة الثواني الخمس في التفاوض على عمل رائع يستطيع إنجازه عن بعد.

لقد منحتهم قاعدة الثواني الخمس ما منحتني إياه: التوجّه، والجرأة، والطريقة المناسبة لأن يدفع المرء بنفسه إلى الأمام حتى يتغير.

تحدّثت عن قاعدة الثواني الخمس أمام الجمهور لأول مرة في سنة 2011 خلال محاضرة بعنوان «كيف تكفّ عن إفشال نفسك مرة بعد مرة». والغريب في الأمر أن معظم حديثي كان عن حلمي (في ذلك الوقت) بأن أصير من أهم أصحاب البرامج الإذاعية الذين يستضيفون أشخاصاً مختلفين حتى أساعد الناس في عيش حياتهم التي يريدونها حقّاً. اكتفيت بذكر قاعدة الثواني الخمس في بداية الكلام. ولم أكد أقدّم أي شرح لها. لكن ما حدث بعد ذلك كان عجيباً. انتشرت تلك المحاضرة انتشاراً هائلاً. وتابعها ملايين الناس على الإنترنت. لم يكن ذلك كل شيء... لقد بدأت رسائلهم تصلني.

أتلقّى في كل يوم أخباراً من أشخاص في مختلف أنحاء العالم يستخدمون قاعدة الثواني الخمس، ومن بينهم مارك الذي استعان بها لإدخال بعض التغييرات الرائعة خلال ستة أشهر فقط.

> **fujfocus:** أريد إخبارك أنني، بمساعدة قاعدة الثواني الخمس ومعها الإلهام الذي تلقيته منك، تمكّنت من إنجاز الكثير خلال الأشهر الستة الماضية، وذلك من قبيل السير في اتجاه مضاعفة حجم عملي خلال سنتين، وتأليف كتاب عن صفقات الأعمال، ثم تأليف كتاب آخر عن قضاء مئة يوم خارج منطقة الراحة، والعثور على امرأة تتجاوز أحلامي كلها، ثم العيش معها، وأن أكون قريباً من أطفالي أكثر من أي وقت مضى. عندي أيضاً خطط لاستكشاف العالم.

هذا أروع شيء على الإطلاق. أكثر من مليون شخص حتى اليوم، في ثمانين بلداً، أو يزيد، كتبوا لي عن تجاربهم في استخدام قاعدة الثواني الخمس. ومع ازدياد عدد الأشخاص الذين يبعثون إليَّ بأسئلة ومطالبات بمزيد من المعلومات، بدأت بحثاً معمّقاً في قاعدة الثواني الخمس حتى أصير أكثر قدرة على شرح الطرق الكثيرة التي يمكن استخدامها بها، إضافة إلى البرهان على الأسباب التي تجعلها ناجحة. لقد درست القانون؛ وهذا

ما جعلني أعاني كثيراً في هذا البحث. بحثت عن سوابق وأدلة وقرائن كما لو أنني ساعية إلى الدفاع عن قضيتي، قاعدة الثواني الخمس، أمام هيئة من المحلّفين.

استغرق الأمر نحو ثلاث سنوات. إنني أقرأ كل ما أستطيع العثور عليه في ما يتعلّق بالتغيير والسعادة والعادات والتحفيز البشري. أقرأ تجارب علم الاجتماع، وأبحاث السعادة، وكتباً عن الدماغ، ودراسات في علم الأعصاب. لم أقتصر في بحثي على «الخبراء»، بل قمت بإرسال نماذج استطلاعية إلى أشخاص عاديين، مثلي ومثلكم، ممن كانوا يستخدمون قاعدة الثواني الخمس. وبعد ذلك استعنت بالهاتف وسكايب وغوغل تشات، رحت أنقّب في تفاصيل التجارب التي يواجهها المرء لحظة اتخاذ قراره بالتغير.

وعندما بدأت أحلل لحظة التغيير، اكتشفت شيئاً أساسياً في ما يتعلّق بغرابة وفرادة كل واحد منا. إننا نتردد قبل أن نهم بفعل شيء نراه صعباً أو مخيفاً أو غير مؤكّد. والتردد هو قبلة الموت. قد يتردد المرء جزءاً من الثانية فحسب، لكن الأمر ليس في حاجة إلى أكثر من هذا. إن لحظة التردد القصيرة هذه تطلق نظاماً ذهنياً مصمماً لكي يقوم بإيقافك. وهو يفعل ذلك في أقل من... احزر كم... خمس ثوان!

هل لاحظت في يوم من الأيام كم يكون سريعاً استيلاء الخوف والشك في النفس على عقلك عندما تبدأ اختلاق المبررات والأعذار التي تقول لك إن من الخير لك ألا تفعل هذا الشيء أو ألا تقول ذلك الشيء؟ إننا نجبر أنفسنا على الإحجام خلال لحظات قصيرة نصادفها مرات كثيرة كل يوم. وهذا ما يكون له أثره السيئ على كل شيء. إذا تخلّصت من عادة التردّد ووجدت الجرأة لأن «تقوم ببعض الفعل» فسوف تدهشك سرعة تغير حياتك. هذا ما اكتشفه كيث بعد أن تعلم قاعدة الثواني الخمس في مؤتمر RE /MAX. وهو الآن قادر على «فعل أمور استثنائية».


Keith Pike

سمعت عنك أول مرة يا ميل في سنة 2015. ثم سعدت برؤيتك تتحدثين في مؤتمر RE/MAX في لاس فيغاس في شهر فبراير 2016. لقد جعلتني قادراً على القيام بأشياء مدهشة. اكتشفت أنني لم أكن في حاجة إلى ما يتجاوز الخروج عن أسلوبي المعتاد والقيام بالفعل. وخلال ثمانية عشر شهراً، أنجزت نجاحات لا تصدّق، فقد افتتحت ثلاثة مكاتب جديدة، وعيّنت أكثر من خمسين موظفاً في أركنساس. لا مزيد من التردّد، ولا مزيد من التسويف. أقوم بخطوات حقيقية، فيساعد ذلك في دفعي باتجاه هدفي. وعلى نحو مفاجئ، تصير المهمة الكبيرة أمراً يمكن التعامل معه. البداية هي الجزء الأكثر صعوبة. أشكرك لأنك رويت قصتك ولأنك شجعتنا على أن نكون نسخاً أفضل عن أنفسنا.

هل رأيتم؟

ليست النقلات الكبيرة هي ما يحدّد حياتنا، بل تحددها النقلات الصغيرة. ففي غضون خمس ثوانٍ للتفكير، ستكون قد اتخذت قراراً بعدم القيام بأي فعل في ما يتعلّق بهذه الأشياء الصغيرة. ومع مرور الزمن، تكثر هذه القرارات الصغيرة وتتراكم. هذه هي الفكرة في الأمر كلّه. إننا نكرّر هذا السلوك، نكرّر هذا التردّد والقلق والشك في أنفسنا مرات كثيرة جداً بحيث يصير ذلك كلّه من عاداتنا المحفورة في أدمغتنا.

لكن حقيقة تردّدك ومنع نفسك من الحركة، وكذلك الإكثار من التفكير في كل أمر، هي عادة متراكمة لديك؛ وهذه ليست إلا أخباراً حسنة! إن هنالك طريقة بسيطة مضمونة لكسر العادات السيئة، أو لاستبدال عادات جيدة بها. وقاعدة الثواني الخمس هي الأسلوب الأكثر سهولة لفعل ذلك. فبعد أن تقرأ عن «أنشوطات العادة»، و«طقوس البدء»، و«طاقة التفعيل»، وكذلك عن الدور الذي تلعبه المشاعر في إطلاق قراراتك، فإنك تصير قادراً على فهم ضخامة أهمية قاعدة الثواني الخمس. وعندما تستخدم هذه القاعدة، سترى كيف يكون التغيير متركزاً على قرارات الثواني الخمس، وسترى أن استعادتك السيطرة على الأمور شيء سهل تماماً.

تكون هذه القاعدة ناجحة في كل مرة تستخدمها. لكن عليك أن تستخدمها. إنها أداة. وإذا كففت عن استخدام هذه الأداة، فسوف يتسلّل الخوف والشك عائدين إليك ويمسكان بزمام قراراتك. إذا حدث هذا، فابدأ باستخدام قاعدة الثواني الخمس من جديد.

ومع استخدامك قاعدة الثواني الخمس مرة بعد مرة، ستعيش انتقالاً أكثر عمقاً داخل نفسك؛ إنه تحوّل يمارس تأثيره على ثقتك بنفسك وعلى قوتك الداخلية. سوف تكون في مواجهة مباشرة مع أعذارك وحججك ومشاعرك وإحساسك بقلة الأمان، وكذلك مع مخاوفك التي سكنتك سنين طويلة. سوف ترى مقدار الهراء الذي تورّط نفسك فيه كل يوم. وكيف أنك تهدر وقتاً ثميناً قبل الإقدام على تغيير الأشياء.

وأما باستخدام قاعدة الثواني الخمس، فإن ذلك الانتظار سوف ينتهي. ستكون حائراً تماماً عندما ترى مقدار ما تحسّه من بهجة وحرية عندما تتخذ قرارات الثواني الخمس. «الحرية» هي بالضبط ما تصف به روبين ما جنته من استخدام قاعدة الثواني الخمس.



Robin

أشكرك يا ميل روبنز على قاعدة الثواني الخمس التي غيّرت حياتي. إن في القيام بالفعل حرية حقيقية.

Robin

منحتني ميل روبنز القدرة والرؤية على إحداث تغيير في حياتي. كلما أحسست بنقص في الثقة، وكلما هاجمني الشك، أستخدم قاعدة الثواني الخمس فأحس اعتزازاً بنفسي.

هذا ما كسبته أنا أيضاً... الحرية التي غيّرت حياتي. لقد اختفى الشخص الذي كنته قبل سبع سنوات. وهذا أمر حسن. تكون كل مرحلة من حياتك، وكل أمل لك، في حاجة إلى نسخة مختلفة عنك. وباستخدام قاعدة الثواني الخمس، سوف تصير قادراً على أن تكون الشخص الذي يجب أن تكونه في المرحلة القادمة من حياتك.

فما رأيكم الآن في أن نمضي إلى ما هو أكثر عمقاً في دراسة قاعدة الثواني الخمس حتى تصيروا قادرين على استخدامها؟



ميل روبنز

@melrobbins



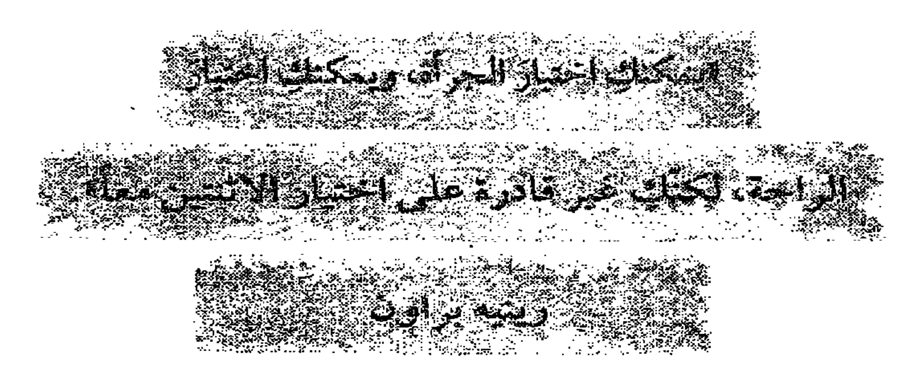
إن معرفة ما يجب أن تفعله حتى تغير حياتك أمر يتطلب حكمة.

وأما دفع نفسك لكي تفعله فهو في حاجة إلى جرأة وشجاعة.

قاعدة الثواني الخمس.

الفصل الرابع

لماذا تنجح قاعدة الثواني الخمس؟



تلقّيت على مر السنين عدداً كبيراً من الرسائل التي تسأل عن قاعدة الثواني الخمس. وأريد أن أبدأ تعريفكم على هذه القاعدة من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة الأكثر تكراراً من بين الأسئلة التي أتلقّاها عن هذه الأداة الرائعة.

ما هي قاعدة الثواني الخمس على وجه التحديد؟

قاعدة الثواني الخمس أداة معرفية بسيطة مستندة إلى دراسات وأبحاث. وهي تولّد تغيراً سلوكياً فورياً مستمراً. وكلمة «معرفية» هنا ليست أكثر من كلمة مستخدمة للإشارة إلى أسلوب يمكنك من «هزيمة دماغك» حتى تتمكّن من تحقيق أكبر أهدافك.

كيف أستخدم قاعدة الثواني الخمس؟

إن استخدام هذه القاعدة بسيط. كلما كان لديك إحساس غريزي يدفعك

إلى القيام بفعل ما في اتجاه هدف أو التزام ما، أو كلما شعرت بأنك تتردَّد في فعل شيء ما لكنك تعرف أن عليك فعله، فإنك تستخدم هذه القاعدة.

ابدأ بالعد التنازلي: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1. إن هذا العد يساعدك في التركيز على الهدف أو الالتزام، ويلهيك عن مخاوفك ومصادر القلق الموجودة في عقلك. وعليك أن تبادر إلى الحركة والفعل عند وصولك إلى العدد «1». هذا كل ما في الأمر! وهو في غاية البساطة. لكن، دعوني أؤكد عليه مرة إضافية. كلما كان هناك شيء *تعرف أن عليك فعله*، لكنك تحس بنفسك خائفاً أو قلقاً... فعليك أن تمسك بزمام الأمور من خلال هذا العد التنازلي 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1. هذا يعني أن تجعل عقلك يهدأ. وبعد ذلك، تتحرّك عندما تصل إلى «1».

إن العد والتحرّك فعلان. وأنت تعلّم نفسك أن تقوم بالفعل عند اللحظة التي تلجأ فيها عادة إلى إيقاف نفسك عن طريق التفكير. وهذا ما يجعلك تصل إلى إحداث تغيير ملحوظ. إن هذا العد التنازلي يقوم بعدة أشياء مهمّة في وقت واحد: إلهاؤك عن مخاوفك، وجعلك تركز انتباهك على ما يتعين عليك فعله، وحثّك على الحركة، كما أنه قادر على «مقاطعة» عادة التردّد والتفكير الزائد وجعل نفسك تمتنع عن الحركة أو الفعل.

وإذا كنت تتساءل عمّا إذا كانت قاعدة الثواني الخمس ستعمل كما ينبغي إذا قمت بالعد (1 ـ 2 ـ 3 ـ 4 ـ 5) بدلاً من (5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1) فالإجابة هي لا. لن تعمل القاعدة في هذه الحالة. ولنستمع إلى ما قاله ترينت.

> **Trent Kruessel**
>
> مرحباً ميل، في ما يتعلّق بقاعدة الثواني الخمس، لقد اكتشفت أيضاً أنها لا تعمل إذا قمت بالعد من 1 إلى 5. عندما أفعل ذلك، أجد نفسي واقعاً تحت إغراء أن أقول «6». وعند ذلك، أمتنع عن الفعل. علي أن أعدّ من 5 إلى 1 لأن الكلمة التالية في ذهني (بعد 1) هي «انطلق». إنها بالتأكيد كلمة الانتقال إلى الفعل.
>
> هذا ما لاحظته.

مثلما اكتشف ترينت تماماً: إذا كان العد من 1 إلى 5، فإنك قادراً على المتابعة. أما إذا كنت تعد عداً عكساً 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، فليس هناك من

مكان تذهب إليه بعد أن تصل إلى «1». هذا يعني حثّك على الانتقال إلى الحركة والفعل.

لماذا يطلق عليها اسم قاعدة الثواني الخمس؟

كثيراً ما يطرح الناس علي هذا السؤال. وأنا أتمنّى لو أن عندي إجابة أفضل. لقد أطلقت عليها اسم «قاعدة الثواني الخمس» لأن ذلك كان أول شيء خطر في ذهني ذلك الصباح الذي استخدمت القاعدة فيه أول مرة. وقد استمر هذا الاسم منذ ذلك الوقت. كان علي أن أتذكّر مشهد إطلاق الصاروخ في الليلة السابقة، فقلت لنفسي «سوف أطلق نفسي من السرير مثلما أطلقوا هذا الصاروخ». وفي الصباح التالي، وجدت نفسي أعد عداً تنازلياً، 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، لأن هذا ما تفعله «ناسا» عندما تطلق مركبة إلى الفضاء. لم أبدأ بالعدد «5» لأي سبب غير أن ذلك بدا لي الوقت الذي ينبغي أن أعطيه لنفسي قبل أن أتحرّك.

وقد عرفت في ما بعد أن في العالم الكثير من «قواعد الثواني الخمس» غير هذه القاعدة؛ وذلك من قبيل إمكانية أكل الطعام الذي يسقط على الأرض، أو الساعة التي تُوَقّت على خمس ثوان قبل رمي الكرة في لعبة كرة السلة، أو تلك اللعبة التي تلعبها ألين دي جينيرس في برنامجها التلفزيوني، أو اختبار الثواني الخمس الذي يقوم به المرء ليعرف إن كان الرصيف شديد الحرارة أم لا قبل أن يترك كلبه يمشي عليه.

لو كنت أعرف أن «قاعدتي» ستنتشر في العالم كلّه، فلعلي كنت أحاول التوصل إلى اسم أكثر تميزاً. لكني أفكّر في الأمرالآن فأرى أن «قواعد الثواني الخمس» هذه لها شيء مشترك بينها كلّها. إنها تفرض عليك الحركة خلال فسحة من الزمن لا تمتد لأكثر من خمس ثوان.

إن الحركة الجسدية هي الجزء الأكثر أهمية في قاعدة الثواني الخمس، لأن فسيولوجية جسدك تتغير عندما تتحرّك، فيتبعها عقلك. ولعل هذا

الاسم ليس مجرّد اسم جاء اعتباطاً... فهو اسم ممتاز حقّاً لأنه يلفت انتباهنا إلى «فسحات» الثواني الخمس الأخرى في حياتنا. وهذا ما يجعل قاعدة الثواني الخمس أكثر ألفة وأكثر عمومية وصدقاً.

تبدو هذه القاعدة مثل شعار نايكي «ما عليك إلا أن تقوم بالأمر...»

هنالك اختلاف بسيط بين «ما عليك إلا أن تقوم بالأمر ـ Just do it» وقاعدة الثواني الخمس. إن «ما عليك إلا أن تقوم بالأمر» فكرةً، أو مفهوماً... إنه ما يتعيّن عليك القيام به. وأما قاعدة الثواني الخمس فهي أداة... إنها تقول لك كيف تجعل نفسك تقوم بالأمر.

وهنالك سبب لكون «ما علَيك إلا أن تقوم بالأمر» العبارة الأكثر شهرة في العالم، ولكون صداها يتردّد في الثقافات المختلفة. فهل تعرف ما يجعلها قوية إلى هذا الحد؟ إنها عبارة «ما عليك إلا»!

وهذه العبارة موجودة لأن شركة نايكي تدرك شيئاً تحدّثنا عنه كثيراً في هذا الكتاب: نحن نتوقّف ونفكّر قبل أن نفعل أي شيء. ومن هنا فإن عبارة «ما عليك إلا» تقرّ بأننا جميعاً نصارع لكي ندفع بأنفسنا إلى الأمام ولكي نكون أحسن فأحسن. ونحن جميعاً نتردّد ونصارع أحاسيسنا قبل أن «نقفز في الأمر». إن عبارة «ما عليك إلا...» تخبرنا بأننا لسنا الوحيدين في هذا. فكل شخص منا لديه حالات التردّد الصغيرة نفسها.

إنها اللحظة التي تسبق طلبك بأن تنضم إلى لعبة ما بدأت قبل قليل؛ وهي اللحظة التي تفكّر فيها إن كنت ستؤدي مجموعة ثالثة من تمرينات REBS، أو عندما تبدأ التساؤل عمّا إذا كنت ستخرج من ذلك الباب لكي تجري قليلاً على الرغم من انهمار المطر.

إن عبارة «ما عليك إلا أن تقوم بالأمر» تقر بأن لديك مخاوف، وبأن لديك حججاً وأعذاراً؛ لكن شركة نايكي تشجعك على أن تكون أكبر من

تلك المخاوف والأعذار. *هيا... لا تفكّر في الأمر... ما عليك إلا أن تقوم به. أعرف أنك متعب... ما عليك إلا أن تقوم بالأمر. أعرف أنك خائف... ما عليك إلا أن تقوم بالأمر.*

تقوم عبارة شركة نايكي هذه بدفعك حتى تتحرك وتتجاوز الشكوك... حتى تدخل اللعبة. وهي تعرف أن في داخلك شيئاً عظيماً كامناً خلف حججك وأعذارك. إن لهذا الشعار وقعاً عميقاً لأن كل واحد منا في حاجة إلى «دفعة»، حتى إن كان من رياضيي الألعاب الأولمبية. وهنا يأتي دور قاعدة الثواني الخمس لأنها تقول لك كيف تدفع نفسك حيث لا يكون مدرب ولا منافس ولا شريك ولا مشجع ولا زميل في الفريق قادراً على دفعك. فمع هذه القاعدة، يكفي أن تقول 5ـ4ـ3ـ2ـ1 حتى تدفع نفسك وتتحرك.

هل فسحة الثواني الخمس التي تأتي بالفرص متاحة لأي شخص؟

نعم! هنالك فسحة لدى كل شخص بين لحظة الإحساس الغريزي بالحاجة إلى التغيير واللحظة التي يقوم فيها عقلك بقتل ذلك الإحساس الغريزي. ففي حين أن عقلك يبدأ العمل ضدك في جزء من الثانية، فإن ذلك الحاجز من الأفكار والأعذار لا يصير قوياً فعالاً بحيث يتمكّن من إيقافك إلا بعد بضع ثوان. ويبدو أن فسحة الثواني الخمس ناجحة بالنسبة إلى كل شخص.

وبعد أن قلنا هذا، يصير عليك أن تجرّب حتى تكتشف الصيغة الناجحة بالنسبة إليك. فقد لاحظت، شخصياً، أنه كلما طال انتظاري بين لحظة الإحساس الغريزي الأولي الذي يدفعني إلى الفعل وبين الحركة الجسدية، كلما صار حاجز الأعذار أكثر ارتفاعاً وكلما ازدادت الصعوبة التي أجدها في إرغام نفسي على الحركة. وكما اكتشفت أنجيلا، فإن

«قرارات الثواني الخمس تلك» كانت تتحوّل إلى خمسين ثانية، ثم إلى خمسمئة ثانية عندما يكون الخوف أكثر عمقاً. وهي الآن تتعامل مع قاعدة الثواني الخمس كما لو أن دماغها «سيدمر نفسه» عندما تصل إلى الصفر.

> لقد كنتُ هناك. وعلي أن أشكرك على الكلمة التي ألقيتها. وأنا الآن عائدة إلى بيتي في سياتل. لكني أريد إخبارك بأنك جعلتني أتحرّك حتى أقوم بالفعل في ما يتعلق بشيء أؤجله بسبب شكّي العميق في نفسي، وبسبب خوفي من الفشل. صرت أدرك أنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس دائماً في حياتي، لكن من غير أن أعرف ذلك... لكني أدركت أيضاً أن تلك الثواني الخمس تتحوّل إلى خمسين ثانية، ثم تتحول إلى خمسمئة ثانية عندما يتحول الخوف إلى شيء عميق. تعلمت منك أن دماغي سوف يوقف الأمر كله بعد خمس ثوانٍ. ولهذا فقد قررت أن أتعامل مع قاعدة الثواني الخمس كما لو أن دماغي «سيدمر نفسه» (لا أجد تعبيراً أفضل من هذا) عندما أصل إلى الصفر. وهذا يعني أن من الأفضل لي أن أتحرّك وأقوم بالأمر! أشكرك كثيراً يا ميل روبنز.

إذا وجدت أن من المناسب لك تقصير زمن هذه «الفسحة» فعليك أن تقوم بتعديل القاعدة حتى تكون ناجحة بالنسبة إليك.

كان مات (هو صديق عزيز من أصدقاء زوجي ومن أصدقائي) يتدرّب لكي يخوض «سباق الوحل» الأول له. يعيش مات في نيوجرسي، وقد أرسل هذا النص إلى زوجي خلال فترة شديدة البرودة في الشتاء. لقد خفض فترة «الفسحة» إلى ثلاث ثوان، لأنه لاحظ أن عقله كان سريعاً في إيقافه.

> *«أخبر صديقتك ميل بأن قاعدة الثواني الخمس صالحة هنا. لكني خفضت الفترة إلى ثلاث ثوانٍ. فلماذا يتأمل المرء في تعقيدات الحياة عندما يكون قادراً على التحرك إلى الأمام بعد ثلاث ثوان؟ يمكن لعقلي خلال فترة الثواني الخمس أن يختلق سببين أو عذرين لعدم الحركة. وأما خلال الثواني الثلاث الأولى، فإن عقلي يكون قد ضغط على أول مفتاح من أجل إيقافي. أخطأت عندما استيقظت إلى هذا الصباح لأنني نظرت إلى مقياس الحرارة (استغرق ذلك ثانيتين) لكني بدأت في الثانية الثالثة أرتدي السترة المناسبة للطقس».*

هكذا يعمل نظام عقلك... كلما طال تفكيرك في شيء ما، كلما انخفض لديك الدافع إلى فعله. إننا مدهشون من حيث قدرتنا على خداع أنفسنا حتى نبقى حيث نحن تماماً. ففي لحظة نشوء الإحساس الغريزي لديك بأنك يجب أن تفعل شيئاً، يبدأ عقلك مناقشةً منطقية لثنيك عن فعل ذلك الشيء. وهذا ما يفسر ضرورة تحركك بشكل أسرع حتى تتمكن من الإفلات من حججك وأعذارك قبل أن يصطادك عقلك بها.

ما الذي يمكنني استخدام هذه القاعدة من أجله؟

سمعنا خلال سنوات كثيرة آلاف الأمثلة التي تبين كيف يستخدم الناس قاعدة الثواني الخمس من أجل تحسين حياتهم وعلاقاتهم وعملهم وزيادة سعادتهم. لكن كل مثال من هذه الأمثلة قابل للانضواء تحت ثلاث فئات متميّزة في ما يتعلّق بكيفية استخدام القاعدة.

- **يمكن استخدام قاعدة الثواني الخمس من أجل تغيير سلوكك.**

يمكنك استخدام هذه القاعدة حتى تدفع نفسك إلى خلق عادات جديدة، وحتى تبتعد بنفسك عن العادات الضارّة الهدّامة، وكذلك حتى تتقن مهارات مراقبة الذات وضبط الذات لكي تصير أكثر فعالية وإدراكاً في علاقتك مع نفسك وفي علاقاتك مع الآخرين.

- **يمكنك استخدام الثواني الخمس حتى تقوم بالفعل مستنداً إلى الجرأة اليومية.**

من الممكن أن تستخدم هذه القاعدة من أجل اكتشاف الجرأة اللازمة لفعل أشياء جديدة أو مخيفة أو غير مضمونة. سوف تعمل قاعدة الثواني الخمس على إسكات صوت شكك في ذاتك وتساعدك في بناء الثقة عندما تدفع بنفسك من أجل السير خلف ما تحبه وطرح أفكارك على الآخرين في العمل والتطوّع في مشاريع تفيدك، وابتكار فنونك، وكذلك أن تكون قائداً أفضل.

- **يمكنك استخدام قاعدة الثواني الخمس للسيطرة على عقلك.**

يمكنك استخدام هذه القاعدة لكي تلغي حاجز الأفكار السلبية والمخاوف التي لا تنتهي والتي تقيّدك. وأنت قادر أيضاً على التخلص من عادة القلق، وعلى هزيمة مخاوفك. عندما تصير مسيطراً على عقلك، ستصبح قادراً على التفكير في أشياء تأتي إليك بالبهجة بدلاً من التركيز على ما هو سلبي. وأنا أرى أن هذه هي الطريقة الأكثر قوة لاستخدام قاعدة الثواني الخمس.

ما سر نجاح شيء بسيط إلى هذا الحد؟

القاعدة ناجحة لأنها بسيطة. فهنالك طرق مخادعة كثيرة يتمكّن بها دماغك من قتل الحافز الذي يدفعك إلى الحركة. لقد ألف عدد من الباحثين والأساتذة والمفكرين المفضلين عندي كتباً شهيرة، وقدموا أحاديث شديدة التميز فصّلوا فيها الأساليب التي تخدعنا عقولنا بها من خلال ما يبدو قائمة طويلة جداً من الحيل التي تشتمل على «الانحياز المعرفي» و«مفارقة الاختيار» و«نظام المناعة السيكولوجي» و«مفعول بقعة الضوء». ما علمني إياه أولئك الباحثون الكبار هو أن دماغ المرء يعمل من أجل إيقافه عندما يريد التغيير أو يحاول التخلص من إحدى العادات أو يهم بفعل شيء صعب أو مخيف.

ومن حيث الأساس، يقوم العقل بعملية الخداع هذه من خلال إطالة التفكير في الأمر. ولحظة تنطلي عليك هذه الخدعة، ستجد نفسك عالقاً في شباك أفكارك. إن لعقلك مليون طريقة يقنعك بها بالإقلاع عن القيام بأي فعل. وهذا هو التفسير العصبي لصعوبة التغيير. ذكرت في الفصل الأول أن التغيير يتطلب قيامك بأشياء غير مضمونة، أو جديدة، أو مخيفة. وسوف يحاول دماغك، بفعل تصميمه، عدم السماح لك بفعل هذه الأشياء. يكون دماغك مذعوراً من الأشياء التي تبدو غير مؤكدة أو مخيفة

أو جديدة مما يجعله يفعل كل ما في وسعه حتى يقنعك بالعدول عن الأمر. هذا جزء من تركيبتك الداخلية. هذا التردّد يحدث بسرعة حقاً. وهو ما يخلق الحاجة إلى أن تكون حركتك أسرع من دماغك حتى تسبقه وتهزمه.

تقدم قاعدة الثواني الخمس مثالاً (بل هي مثال أيضاً) على عدد من المبادئ الهامة المثبتة في علم النفس الحديث: الانحياز إلى الفعل، والموضع الداخلي للتحكم، والمرونة السلوكية، ومبدأ التقدّم، وطقوس البدء، والقاعدة الذهبية للعادات، والاعتزاز الحقيقي، والاعتماد المتعمد، وتخطيط «إذا ـ عند ذلك»، وطاقة التفعيل. وعلى امتداد هذا الكتاب، سوف تعرف المزيد عن هذه المبادئ مع تقدمنا صوب قدر أكبر من التفصيل في ما يتعلّق بكيفية استخدام قاعدة الثواني الخمس في حالات بعينها في حياتك.

كيف يمكن لقاعدة واحدة أن تكون ناجحة في هذا العدد الكبير من مجالات حياتي؟

إن قاعدة الثواني الخمس لا تعمل في حقيقة الأمر إلا على شيء واحد ـ إنه أنتَ! إنك توقف نفسك عن التغير بالطريقة نفسها تماماً. إنك تتردّد، ثم تعيد التفكير، ثم تحبس نفسك في سجن ذهني.

إن لحظة التردّد تلك هي اللحظة القاتلة. يرسل التردّد إلى دماغك إشارة توتّر أو شدة. إنها إشارة إنذار تخبر الدماغ بأن هنالك أمراً غير طبيعي. وهذا ما يجعل الدماغ ينتقل إلى وضعية الحماية. هكذا يساهم تصميمنا في فشلنا. فكر في هذا الأمر قليلاً!

أنت لا تتردّد دائماً، لا تتردّد في كل شيء. على سبيل المثال، أنت لا تتردّد عندما تصب لنفسك فنجان قهوة عند الصباح. وأنت لا تتردّد عندما ترتدي بنطلونك، وأنت لا تتردّد عندما تشغّل جهاز التلفزيون، وأنت لا تتردّد عندما تتصل بواحد من أقرب أصدقائك. أنت لا تفكّر على الإطلاق. كل ما في الأمر أنه ينشأ لديك إحساس غريزي بأنك تريد

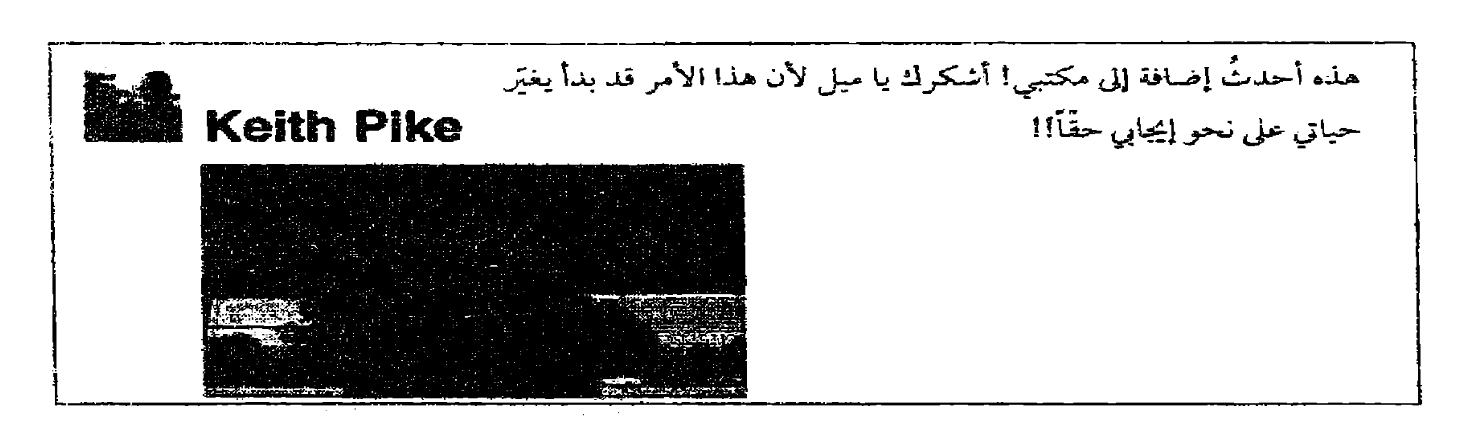
الاتصال بصديقك فتحمل الهاتف وتتصل. وأما عندما تتردّد قبل إجرائك اتصالاً متعلقاً بالعمل، أو قبل أن تكتب رداً على رسالة نصية وصلتك، فإن هذا التردد يجعل دماغك يظن أن هنالك شيئاً قد يكون ليس على ما يرام. وكلما طال تفكيرك في تلك المكالمة، على سبيل المثال، كلما تناقص احتمال أن تقوم بإجرائها.

لا يدرك أكثرنا كم نتردّد لأننا نفعل ذلك مرات كثيرة إلى حد جعل التردد عادة لدينا. وفي المقطع التالي، يصف تيم الأمر بعد أن استخدم قاعدة الثواني الخمس:

> *«بكل صدق، أرى أن هذه القاعدة قوية لمجرد أن حضورها الدائم في تفكيرك يسمح لك بمعالجة النشاطات والبدء بها رغم كونها نشاطات عادة ما تتجاوزها وتتجاهلها. وأنا أقول لنفسي دائماً: وماذا في الأمر؟ إنني معتاد على هذا! ولهذا فإن القاعدة قوية لأنها تساعدني في كسر أنماط التفكير المتجذّرة في ذهني في ما يتعلّق بالقيام بالأشياء. كما أنها تسمح لي بأن «انطلق» بأمان. فلماذا كنت أخشى القيام ببعض الأشياء التي أقوم بها الآن؟ الواقع أن أي شيء أفعله أو لا أفعله لن يكون نهاية العالم».*

لكن ما ستتعلمه قريباً هو أن من الممكن أيضاً استخدام لحظة التردّد تلك لمصحتك أنت. كلما ضبطت نفسك متردداً، تكون تلك لحظة دفع إلى الأمام! إن فسحة الثواني الخمس تنفتح في تلك اللحظة. وهذا يعني أنه الوقت المناسب لأن تقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ثم تدفع نفسك إلى الأمام لتكون أكبر من حججك وأعذارك.

إن رؤية العد التنازلي 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 بعينك يمكن أن تكون مفيدة على سبيل التذكير الحي بقاعدة الثواني الخمس وبهويتها. لقد علّق آرت هذه الأعداد على جدار مكتبه لكي يحافظ على الحافز لديه ولكي يتحرّك إلى الأمام طيلة يوم العمل.



هل تستطيع قاعدة الثواني الخمس تغيّر سلوكي بشكل دائم؟

إن قاعدة الثواني الخمس تهزم نظام العمل المعتاد لدى الدماغ حتى تساعدك في الفوز في المعركة ضد ما يقاوم تحركك في اللحظة المعنية. لكن، هل تعرف ما الذي تفعله تلك القاعدة أيضاً؟ مع مرور الوقت، ومع تطبيقك المتكرر لقاعدة الثواني الخمس، فإنك تدمر النظام المعتاد كله. فالشيء الذي لا يدركه أكثرنا هو أن أنماط التفكير، من قبيل القلق والشك في النفس أو الخوف، ليست أكثر من عادات... وأنت تكرّر أنماط التفكير هذه حتى من غير أن تدرك أنك تكرّرها. إذا كان كل ما تفعله لتخريب سعادتك ليس إلا عادة لديك، فهذا يعني أنك قادر على الاستفادة من الدراسات حتى تكسر عادتك المتكرّرة في:

الانتظار.

الشك.

الإحجام.

الصمت.

الشعور بعدم الأمان.

التجنب.

القلق.

التفكير الزائد.

هنالك ما يطلق عليه اسم «القاعدة الذهبية للعادات». وهي قاعدة شديدة البساطة: حتى تتمكّن من تغيير أية عادة سيّئة، عليك أن تستبدل النمط السلوكي الذي تكرّره. سوف أشرح هذا الأمر بالتفصيل في الجزء الرابع من هذا الكتاب، وسوف أعلّمك كيف تضع نهاية لعادات من قبيل القلق والذعر والخوف باستخدام قاعدة الثواني الخمس مصحوبة بآخر ما توصّلت إليه الدراسات الحديثة.

وأما الآن، فما يجب أن تعرفه هو أن قاعدة الثواني الخمس و«حيلة» العد التنازلي 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، انطلق، سوف تصير نموذجك السلوكي الجديد. فبدلاً من الإحجام ستقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى تدفع بنفسك إلى الأمام. يطلق الباحثون على هذا العد التنازلي اسم «طقس البدء». إن طقوس البدء تقاطِع النماذج السيئة التي استقر عليها عمل ذهنك وتطلق نماذج إيجابية جديدة.

إذا أتقنت استخدام قاعدة الثواني الخمس، فسوف تعيد برمجة عقلك. سوف تعلّم نفسك أنماطاً سلوكية جديدة. وبدلاً من الركون إلى القلق والتردّد والخوف، ستجد نفسك تتصرّف بجرأة تلقائية. مع مرور الوقت، ومع إنجازك خطوات أكثر فأكثر إلى الأمام، سوف تكتشف شيئاً جديداً: ثقة حقيقية واعتزاز حقيقي بنفسك. ويأتي الاعتزاز الأصيل والثقة الأصيلة عندما تتمكّن من السير في اتجاه أهدافك وتحقق انتصارات صغيرة تراها مهمّة.

إن كل ما قد تظنّه «محفوراً في الصخر»، بما في ذلك عاداتك وذهنيتك وشخصيتك، ليست إلا أموراً مرنة قابلة للتغيير. كما أن أثر هذه الحقيقة على حياتك مدهش إلى أقصى حد. إنك قادر على تغيير عاداتك و«إعداداتك الذهنية المختارة» من خلال قرار الثواني الخمس في كل مرة. تتراكم هذه القرارات الصغيرة حتى تصير تغييرات كبيرة في طبيعتك وإحساسك وكيفية عيشك.

غيّر قراراتك، وسوف تجد أنك تغيّر حياتك أيضاً. فما الذي يستطيع تغيير قراراتك أكثر من أي شيء آخر؟ إنه الجرأة.

إذا كانت لديك
الجرأة الكافية للبدء،
فهذا يعني
أن لديك
الجرأة الكافية لأن تنجح.

القسم



قوّة الجرأة

الفصل الخامس

الجرأة اليومية

«تعلّمت على مر السنين أنه

إذا عقد المرء العزم، فإنّ هذا يذهب بالخوف.

إن معرفة المرء ما ينبغي فعله قادرة على إلغاء الخوف من نفسه»

روزا باركس

لو طلبت مني أن أعطيك مثالاً على الجرأة قبل أن أكتشف قاعدة الثواني الخمس لقدمت إليك قائمة من أسماء صانعي التاريخ. وما كنت لأقول لك أبداً إن الجرأة هي ما يلزم أحياناً لكي ينهض المرء من الفراش، أو لكي يتحدّث مع مديره، أو لكي يرفع سماعة الهاتف، أو لكي يقف على الميزان. لو طرحت عليَّ هذا السؤال منذ زمن، لقلت لك إن الجرأة كلمة مستخدمة لوصف أفعال تتطلّب قدراً هائلاً من الشجاعة.

وكنت أرى أن الأشخاص الجريئين هم أشخاص حازوا على جائزة نوبل، كمالالا يوسفزاي وريماه غبووي، والدالاي لاما، وأوغ سو كسان سوي، ونلسون مانديلا، وإيلي ويزل. ولعل من الممكن أن أفكّر في أشخاص من أمثال ونستون تشرشل والبريطانيين الذين هبوا للقتال في مواجهة ألمانيا النازية، وروزا باركس التي دافعت عن حقها في الجلوس على ذلك المقعد في الباص، ومحمد علي كلاي الذي ظل ثابتاً على قناعاته الدينية والأخلاقية ورفض الذهاب للقتال في فيتنام. ومن الممكن

أن أتذكّر هيلين كيلر التي انتصرت على إعاقتها حتى تدافع عن حقوق الآخرين، والسير إرنست شاكلتون الذي خاض مغامرة شديدة الخطر حتى ينقذ طاقم سفينة إنديورانس، أو غاليليو الذي تحدّى الكنيسة من أجل تقدم العلم.

وأما بعد استخدامي قاعدة الثواني الخمس مدة سبع سنين، وبعد سماعي من أشخاص كثيرين جداً في أنحاء العالم كله، صار لدي يقين بالغ الأهمية: إن الحياة اليومية مليئة بلحظات مخيفة صعبة غير مضمونة. كما أن مواجهة هذه اللحظات واكتشاف الفرص، والسحر والبهجة في حياتك أمور تتطلّب جرأة كبيرة جداً.

هذه الجرأة تحديداً هي ما تقدّمه إليك قاعدة الثواني الخمس. أعطت القاعدة جوزيه الجرأة اللازمة للإيمان بقيمته والمطالبة بزيادة راتبه.



لقد اتخذت قراراً خلال خمس ثوانٍ، أو أقل، بأن أتحدّث مع مديري وأطلب زيادة الراتب التي أستحقها بكل معنى الكلمة. كنت مصمماً على جعله يعرف قيمتي. وقد حصلت على زيادة تبلغ دولارين في الساعة الواحدة.

وبعد أن طلب جوزيه تلك الزيادة وحصل عليها، كانت هنالك مفاجأة تنتظره عندما استلم راتبه التالي - زيادة أكبر!

> حبٌّ غير متوقع! يا للنتيجة الرائعة! أشكرك كثيراً! وأنا أحبك أيضاً. تلقيت مفاجأة أخرى بعد أسبوع. فعندما نظرت إلى شيك الراتب اكتشفت أنهم قد أضافوا دولاراً آخر. وهذا ما يجعل الزيادة ثلاثة دولارات في الساعة! لقد فوجئت تماماً. ثم فكرت في ما قاله لي المدير عندما تحدّثت معه، «إن قيمتك كبيرة». ومن غير تردّد، وافق على زيادة الدولارين التي طلبتها. منحتني القراءة والفلسفة الجرأة والتوازن. ومن جديد، أشكرك كثيراً. وأتمنى لك حظاً طيّباً وأريدك أن تعرفي أنني موجود هنا إذا كنت في حاجة إلي.
>
> صديقك، جوزيه



لقد منحت قاعدة الثواني الخمس بروس الجرأة اللازمة لأن يخصص سنتين لتأليف ونشر كتاب عن الطبخ. لكنه لم يتوقّف عند تلك النقطة. لقد تمكّن من جعل مؤسسة «بارنز آند نوبل» تستضيف حفل توقيع الكتاب. ويعبّر بروس عما جرى بقوله: «إنك قادر على إنجاز أي شيء يثير مشاعرك وتكون مستعدّاً للعمل من أجله».



> brycepalmyra
>
> بعد سنتين كرّستها للعمل الدؤوب، تمكّنت من نشر كتابي الأول في الطبخ! إنه شيء أتركه لأسرتي عندما أموت. لقد أردت أن أدفع بنفسي إلى الأمام قليلاً. تابعت ميل روبنز على CNN. وبعد ثوانٍ من ذلك بدأت أكتب رسالة بالبريد الإلكتروني كان من شأنها أن تغير حياتي كلها. أنت رائعة يا ميل. والعالم في حاجة إلى مزيد ممن هم مثلك حتى يعلمونا كيف نبلغ النجوم.

ما الذي يمكن أن يريد بروس إنجازه أكثر من هذا؟ لقد كان عمره خمسة عشر عاماً فقط عندما نشر ذلك الكتاب.

كما ساعدت قاعدة الثواني الخمس مارتين في الدفع بنفسه للخروج من تسع سنوات كاملة من «حجة بعد حجة» ومن «الضغط بقوة على تلك المكابح» فعاد إلى الدراسة وبدأ العمل من أجل شهادة ماجستير ثانية من شأنها أن تحقّق له حياة مهنية أكثر رضا.

الموضوع: كيف تكف عن إفشال نفسك.

الرسالة: مرحباً يا ميل!

لقد تابعت برنامجك في وقت سابق من هذا المساء فوجدته طريفاً، جذاباً ومفيداً. كما أنه قدّم لي أيضاً الكثير مما يجب أن أفكر فيه.

فبعد معاناتي مشكلات القلق والاكتئاب منذ تخرجي في الجامعة عندما كنت في الثلاثينات من عمري، رحت أضغط على تلك الفرامل طيلة تسع سنوات، ورحت أختلق الحجة بعد الحجة حتى لا أعمل من أجل شهادة الماجستير. وهذا ما جعل عملي يظل منحصراً في مهمات إدارية.

لقد عملت بنصيحتك فأخرجت كتبي الدراسية القديمة حتى أنعش ذاكرتي، ثم بدأت أبحث في الإنترنت عن برنامج ماجستير يناسبني.

أشكرك لأنك قدمت لي هذه «الركلة على مؤخرتي» لأنني كنت في حاجة إليها. أعرف أنني لا أزال عند سفح الجبل، وأعرف أن خطواتي الأولى ستكون متعثرة. لكنني أعرف الآن أن هنالك أشخاصاً يبثون الإلهام، أن هنالك أشخاصاً مثلك يمكنني أن أستعين بهم حتى أتحرك من جديد.

أشكرك كثيراً يا ميل!

تعلمت خوانيتا الإصغاء إلى حكمتها الداخلية. فبدلاً من «التفكير والتفكير» في البحث عن وظيفة في الشركة التي نصحها بها أصدقاؤها، رفعت سماعة الهاتف واتصلت «في اللحظة نفسها» - احزروا على أي شيء حصلت؟ حصلت على ما دفعت نفسها لكي تحصل عليه، حصلت على ما أرادته تماماً: وظيفة الأحلام!

Juanita
View Profile

قصة من قصص قاعدة الثواني الخمس -
لقد أجريت الكثير من البحث في ما يتعلق «بالروح»، وبحثت أيضاً عن وظيفة جديدة متسائلة في نفسي عما كنت أريده حقاً. كففت عن القول لنفسي إنني على ما يرام في وظيفتي الحالية. وما عدت قادرة على الاستمرار في إنكار حقيقة أنني أريد المزيد، بل أحتاج المزيد وأستحقه. نصحتني إحدى صديقاتي ثلاث مرات بأن أتوجه إلى شركة بعينها، لكنني لم أفعل شيئاً. ثم استمعت إلى حديثك بعد ذلك فقلت لها إنني سوف أرفع سماعة الهاتف وأتصل بتلك الشركة على الفور. وقد فعلت ذلك! النتيجة هي أن لدي الآن وظيفة جديدة في تلك الشركة. وهي أفضل من أي وظيفة أخرى تقدّمت إليها!

بدأت العمل الأسبوع الماضي! إن قاعدة الثواني الخمس رائعة!

شكراً لك! خوانيتا

كان السماع بقاعدة الثواني الخمس نقطة التحوّل عند غابي. فبعد إدراكه «أنني مسؤول عن كل ما يحدث لي في حياتي»، استخدم غابي قاعدة الثواني الخمس لكي يغير حياته من خلال إطلاق شركته الخاصة للواقع الافتراضي. وهو الآن يبني مساره المهني الذي كان يحلم به.

> **Gabe**
> استشاري التسويق والعلامات التجارية/ مطوّر في مجال الواقع الافتراضي
>
> انتقلت من وظيفة مدير تسويق بوقت عمل كامل كنت فيها «على ما يرام» إلى مالك شركة نامية متفرّغ لعمله في مجال الواقع الافتراضي. إنها طريقتي في تلبية طموحي في ما يتعلّق بمساري المهني الذي أحلم به.
>
> كنت راضياً بأن أكون «على ما يرام»، ونسيت أنني مسؤول عن كل ما يحدث لي في حياتي.

تغيّرت حياة كريستين إلى الأبد لأن الشخص الذي هو صديقها كانت لديه طريقة ناجحة لمكافحة إدمانه على المخدّرات. كلما أحس برغبة في «العودة إلى تلك المخدّرات» يستخدم هذا الصديق قاعدة الثواني الخمس حتى يقاوم إدمانه ويظل ثابتاً على قراره. إنه يعد عداً تنازليّاً 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى يطلق سلوكاً جديداً وحتى «تتغيّر ذهنيته تغيّراً تاماً يسمح له بالبقاء صامداً في ذلك اليوم».

> مرحباً،
>
> رأيتك في برنامج «ستتسي فاميلي رينيون» الصيف الماضي كنت مع صديقي بين الحضور. وهذه القصة تتحدّث عنه لا عني أنا. لقد تغيّرت حياتنا إلى الأبد باستخدام قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1. إنه يتعافى من إدمان على المخدرات لا يعلم أكثر الناس عنه شيئاً. وقد كف أخيراً عن تناول تلك الأنواع كلها مباشرة قبل ذهابنا في تلك الرحلة إلى ناشفيل حيث رأيناك. ومنذ ذلك اليوم، صار صديقي يستخدم قاعدتك 5ـ4ـ3ـ2ـ1 كلما كانت لديه رغبة في العودة إلى أحد أنواع تلك المخدرات. إنه يقوم بهذا العد التنازلي في ذهنه فتتغيّر ذهنيّته تماماً ويصير قادراً على الصمود طيلة ذلك اليوم. أشكرك من أعماق قلبي... أشكرك لأنك رويت للناس قصتك.

في الحقيقة، كانت الجرأة هي ما يلزمني حتى أنهض من الفراش. كان نهوضي من الفراش مخيفاً لأنه يعني مواجهة مشكلاتي كلّها. وكنت أجد صعوبة في النظر إلى نفسي في المرآة وقبول حقيقة أنني صرت في الحادية والأربعين من عمري لكن حياتي في أسوأ حال. وكان من المرهق لي

كثيراً تفكيري في أنني قد لا أكون قادرة على إصلاح الوضع الذي صرت فيه مع زوجي.

الجرأة هي ما تحتاجه ابنتك حتى تضع قلمها وهي جالسة في درس التاريخ في المدرسة الثانوية وترفع يدها لتجيب عن السؤال. وهي ما يحتاجه الفريق العامل لديك حتى يرفع إليك مخاوفه، وهي ما يلزم أطفالك حتى يقولوا لك حقيقة ما يجري. وسواء كان الأمر متعلّقاً بأن تضع نبذة عنك على موقع للمواعدة على الإنترنت، أو بحذف صديق سابق من سجل هاتفك، فإنه فعلٌ في حاجة إلى جرأة.

ولا يختلف عن هذا أن تكون قادراً على تبنّي تكنولوجيا جديدة في عملك أو دخولك بيتك ومواجهة مشكلاتك على نحو مباشر بدلاً من أن تصب لنفسك كأساً من الشراب وتسكر أمام التلفزيون.

عندما بدأت تأليف هذا الكتاب ورحت أجمع قصص الناس الذين يستخدمون قاعدة الثواني الخمس في مختلف أنحاء العالم، صار من الواضح لي أن في داخل كل قرار يتّخذه أي شخص خمسُ ثوانٍ من الجرأة القادرة على تغيير كل شيء في حياتنا.

وكلما كانت كلمة «الجرأة» تعرض لي، كلما رحت أفكّر إن كان هنالك شيء متعلّق بأكثر اللحظات جرأة في التاريخ، بحيث يساعدني في الوصول إلى فهم أفضل لطبيعة الجرأة نفسها. كانت روزا باركس أول شخص يخطر في ذهني. ولعلك تعرف قصة روزا باركس المواطنة الأميركية السوداء التي أطلقت حركة الحقوق المدنية الأميركية الحديثة ذات أمسية صقيعية من سنة 1955 عندما رفضت بكل هدوء أن تتخلّى عن مقعدها في الباص من أجل راكب أبيض.

إن لحظة الجرأة تلك تعلّمنا جميعاً أن الأفعال الكبيرة ليست هي ما يغيّر كل شيء... إن ما يغيّر حياتك هو أصغر الأفعال فيها. إن أصغر الأفعال في حياتك اليومية هي التي تقود حياتك في واقع الأمر.

لم تخطّط روزا باركس لما فعلته تلك الليلة. لقد وصفت السيدة

باركس نفسها بأنها شخص يحاول «الانتباه إلى أقصى حدٍّ ممكن من أجل البقاء بعيداً عن المتاعب». وكان الشيء الوحيد الذي خطّطت لفعله في تلك الأمسية أن تعود إلى بيتها بعد يوم عمل طويل وأن تتناول طعام العشاء مع زوجها. كانت أمسية عادية كأية أمسية أخرى... إلى أن غيّر قرار واحد كل شيء.

دفعني الفضول فرحت أنقّب وأبحث في كل شيء استطعت العثور عليه في ما يتعلّق بالسيدة باركس... من الأرشيفات الوطنية إلى كتب السير إلى المقابلات الإذاعية إلى مقالات الصحف. وكان ما وجدته أمراً لا يصدّق. بعد أسابيع قليلة من اعتقالها، أجرت السيدة باركس مقابلة إذاعية مع سيدني روجرز على محطة باسيفيكا راديو. إن في «الأرشيف الوطني» تسجيلاً لتلك المقابلة.

هكذا وصفت روزا باركس تلك اللحظة التاريخية بكلماتها:

> *بعد خروج الباص من المدينة وتوقّفه عند المحطة الثالثة، كان النصف الأمامي منه قد صار ممتلئاً بالركاب البيض. وعندما صعدتُ إلى الباص كان النصف الخلفي منه شبه ممتلئ بالملونين. وكان المقعد الذي جلست فيه أول مقعد من تلك المقاعد المخصصة للزنوج على هذا الخط لكن السائق قال إن النصف الأمامي من الباص ممتلئ بالركاب البيض وأن هنالك اثنين أو ثلاثة منهم لا يزالون واقفين.*
>
> *نظر السائق إلى الخلف وطالبنا بإخلاء المقاعد التي كنا جالسين عليها. تخلى الآخرون عن مقاعدهم. لكنني رفضت أن أفعل مثلهم... فقال السائق إن عليه أن يطلب الشرطة إذا رفضت التخلّي عن مقعدي. أجبته: «اطلب الشرطة».*
>
> *وعند ذلك، طرح الشخص الذي يجري المقابلة معها هذا السؤال الثمين:*

ما الذي جعلك تقرّرين أن تكوني الشخص الذي يعمد في تلك اللحظة، بعد كل تلك السنوات من الفصل العنصري، إلى الإصرار على الاحتفاظ بذلك المقعد؟

أجابته بكل بساطة:

أحسست بأنني لا أتلقى معاملة صحيحة وأن من حقّي أن أحتفظ بذلك المقعد الذي كنت جالسة عليه باعتباري شخصاً من ركاب الباص.

لكنه ظل مصراً على سؤاله وقال لها إنها تتعرض لسوء المعاملة منذ سنين، وأراد أن يعرف *ما جعلها تتخذ القرار في تلك اللحظة.* فصمتت لحظة ثم أجابته قائلة:

«أظن أن تلك كانت اللحظة التي أحسست فيها بأن الضغط قد بلغ أقصى ما أستطيع احتماله».

سألها إن كانت قد خططت للأمر، فقالت: «لا».

سألها إن كان الأمر «قد حدث هكذا، وحسب»، فوافقته وقالت: «حدث هكذا، وحسب».

هذه نقطة في غاية الأهمية: *لم تتردّد روزا باركس، ولم تفكّر في الأمر.* حدث الأمر على نحو سريع لأنها لم تفعل غير الإصغاء إلى إحساسها الغريزي الذي قال لها: «*لم تجر معاملتي على نحو صحيح*».

وقد دفعت بنفسها حتى تتبع إحساسها.

وبما أنها لم تتردّد، فإن عقلها لم يحظ بأي وقت لكي يثنيها عن قرارها.

وقد صادف بعد أربعة أيام من ذلك، في الخامس من ديسمبر 1955 في مدينة مونتغومري نفسها في ولاية ألاباما، أن اتخذ قرار خمس ثوان آخر غير التاريخ. تشكلت «جمعية تطوير مونتغومري» رداً على اعتقال السيدة باركس، وجرى انتخاب قس أسود في السادسة والعشرين من العمر لكي يتزعّم حركة مقاطعة للباصات استمرت 381 يوماً. وفي ما بعد كتب ذلك القس الشاب عن لحظة تسميته تلك الليلة لقيادة حركة المقاطعة:

«حدث الأمر بسرعة كبيرة بحيث لم يتسن لي وقت للتفكير فيه. وأظن أنني لو فكّرت في الأمر لرفضت تلك المهمة واعتذرت عنها».

من حسن الحظ أنه لم يفكّر في الأمر! فسوف يصير هذا الرجل واحداً من أكبر قادة حركة الحقوق المدنية في التاريخ. لقد كان اسمه د. مارتن لوثر كينغ جونيور.

لقد دُفع د. كينغ من قبل أقرانه لكي يقف في دائرة الضوء. أما روزا فقد دفعت نفسها بنفسها. لقد عاش الاثنان «قوة الدفع». وهي لحظة يحدث فيها انسجام وتناغم بين غريزتك وقيمك وأهدافك فتتحرّك بسرعة بحيث لا يسنح لك وقت ولا سبب معقول لكي توقف نفسك عن الحركة.

يتكلّم قلبك، فلا تفكر بل تصغي إلى ما يطالبك قلبك بفعله. ليست العظمة خصلة من خصال الشخصية. إنها شيء موجود في كل واحد منا، لكن من الصعب علينا أحياناً أن نراها. لقد وصف السيدة باركس كل من يعرفها بأنها امرأة هادئة خجول. كما اشتهر د. كينغ بمعاناته الخوف والشك في نفسه خلال الأيام الأولى من حركة الحقوق المدنية.

قالت السيدة باركس عندما كانت تتأمّل في ما جرى في تلك الليلة من سنة 1956 خلال مقابلتها الإذاعية: *«لم أتوقّع أن أكون الشخص الذي سيفعل هذا... لم يخطر الأمر في ذهني أبداً»*. ومن المحتمل كثيراً أنه لم يخطر في بالك أيضاً أي شيء من الأشياء العظيمة التي أنت قادر على تحقيقها في عملك وخلال مجرى حياتك. إن مثال السيدة باركس يبيّن لنا أننا قادرون جميعاً، بل أكثر من قادرين، على العثور على الجرأة الضرورية «للفعل خلافاً لشخصيتنا» عندما تأتي لحظة ذلك.

إنه أمر صحيح، كما قالت روزا باركس في مقابلتها على الهواء سنة 1956، فقد تعرضت للضغط *«إلى أقصى ما أستطيع احتماله»* من قبل نظام الفصل العنصري. وأما في تلك اللحظة تحديداً، فقد دُفعت إلى الأمام بفعل شيء أكبر قوة بكثير: من قبل نفسها.

تلك هي الجرأة. إنها «دفعة». إنها تلك الدفعة التي نعطيها لأنفسها عندما نقف أو نرفع الصوت أو نُظهر ما لدينا أو نتقدّم قبل الآخرين أو نرفع يدنا للإجابة أو نفعل شيئاً صعباً أو مخيفاً أو غير مضمون النتائج. لا تنظر إلى أبطال التاريخ ولا إلى نجوم الفنون والأعمال والموسيقى، ولا تفترض أنهم مختلفون عنك على نحو ما. هذا غير صحيح!

الجرأة شيء موجود فينا بالولادة. إنها موجودة في داخل كل فرد منا. لقد ولدت جرأتك معك، وأنت قادر على العثور عليها كلما أردت ذلك. ليست المسألة مسألة ثقة، ولا تعليم، ولا مكانة اجتماعية، ولا مسؤولية، ولا مهنة. الأمر أبسط من هذا كله... إنها مسألة كيف تعثر عليها عندما تحتاج إليها. ومن المحتمل جداً أن تكون وحيداً عندما تجد أنك في حاجة إلى الجرأة.

ستكون، أنت فقط، جالساً في اجتماع عمل، أو واقفاً في مطبخك، أو مسافراً في قطار الأنفاق، أو جالساً تنظر إلى هاتفك، أو تحدّق في شاشة كمبيوترك، أو تفكر في شيء ما... ومن غير مقدمات أبداً... سيحدث الأمر! سوف يتحرّك شيء ما، وسوف يستيقظ إحساسك الغريزي. ستحس شيئاً يدفعك دفعاً ويحثّك على القيام بأمر ما. وسوف تخبرك قيمك وأحاسيسك الغريزية ما يتعيّن عليك فعله. لكن مشاعرك ستصرخ بك قائلة: «لا». تلك هي لحظة «الدفعة». ليس ضرورياً أن تمتلك الإجابات الصحيحة كلها. ليس عليك إلا أن تتخذ قراراً خلال الثواني الخمس التي تعقب ذلك.

دان، جالسٌ وحيداً مع كمبيوتره يفكّر في الالتحاق بفصل دراسي صيفي. إنه راغب في الحصول على شهادته الجامعية، لكنه في الرابعة والأربعين من عمره. وهذا ما يجعل فكرة بدء الدراسة من جديد كأنه شاب صغير أمراً مخيفاً حقّاً.

ولدينا كريستين، التي يلزمها شيء من الشجاعة وهي جالسة في اجتماع تسويقي في تكساس. إن لديها فكرة عظيمة تحبّ أن تطرحها، لكنها تتساءل في نفسها: *ألن تبدو فكرتي غبية؟*

ولدينا توم، الواقف في أحد البارات في شيكاغو. يراها فلا يعود قادراً على إبعاد عينيه عنها. أمامه أمران: إما أن يستدير عائداً إلى أصدقائه ويتظاهر بأنه غير متهم بشيء غير مباراة كرة القدم التي يتحدّثون عنها، أو يعثر على الجرأة الكافية لكي يبدأ السير في اتجاهها.

ويشعر قسم المبيعات كله في شركة للبرمجيات المالية في مدينة ناشفيل بقدر من الإحباط. لقد انخفض أداؤهم للسنة الثالثة على التوالي، كما أن حجم العمل المطلوب قد ازداد من جديد.

وهنالك أليس، التي تعيش في إنجلترا. إنها في حاجة إلى دفع نفسها للخروج من الباب حتى تذهب لممارسة الجري. لقد تحمّست نتيجة ما فعلته إحدى صديقاتها على فيسبوك، لكن تفكّيرها في الزمن الطويل الذي انقضى منذ أن مارست أية تمرينات رياضية آخر مرة يجرّدها من جرأتها.

وفي النصف الآخر من العالم، يجد باتيل نفسه غير قادر على التوقف عن التفكير في صديقه الذي توفي ابنه في حادث سيارة قبل فترة وجيزة. لا يجد كلمات يقولها لصديقه؛ وهو في غاية الفزع من التفكير في أن يفقد ابنه أيضاً. يقول باتيل في نفسه: *سيصير الأمر أكثر سهولة إذا انتظرت بضعة أيام*. لكن شيئاً يظل يدفعه إلى التقاط سماعة الهاتف، أو إلى الذهاب إلى بيت صديقه.

وفي الصين، التحقت سو قبل فترة وجيزة بوظيفة لتوزيع أصناف جديدة من منتجات العناية بالجلد. لديها أكثر من عشرة أشخاص تريد الاتصال بهم. لكنها تنظر إلى هاتفها وتتردد: *ماذا لو ظنوا أنني أحاول إحراجهم لجعلهم يشترون هذا المنتج؟*

وفي كوينزلاند في أستراليا، يعرف تود على وجه التحديد ما يريد فعله بحياته. يحب أن يدرس التربية البدنية، لا القانون. لكن، وقبل أن يصير تود قادراً على الإمساك بزمام مستقبله لا بد له من مواجهة خيبة أمل والديه.

مارك، مستلقٍ في سريره في أوكلاند في أستراليا؛ وقد بلغت الساعة العاشرة والنصف ليلاً. يتقلّب وينظر إلى زوجته التي تقرأ كتاباً. إنه راغب

في ممارسة الحب معها، لكنه يفترض أنها غير راغبة في ذلك الآن. يريد أن يميل صوبها ويقبل كتفها، لكنه يخشى *الرفض*. إنه في حاجة إلى الجرأة حتى يميل في اتجاهها بعد تلك الأشهر الكثيرة من العيش معاً كأنهما زميلان في السكن.

هذه قصص حقيقية؛ وهي ليست أكثر من قمة جبل الجليد. تلقي هذه الأمثلة ضوءاً على الصراع بين رغبتنا في تغيير حياتنا وخوفنا من ذلك. كما أنها تبين قوة الجرأة اليومية وقدرتها على تغيير كل شيء. لقد كتب سيث غودين[1] ذات مرة: «يعمل جزء مختلف من أدمغتنا عندما نفكّر في ما هو ممكن بدلاً من التفكير في ما هو مطلوب فعله». وأنا مؤمنة بصحة هذا الأمر وبأن علينا أن نصمم على أن نتحلى بالجرأة بدلاً من التركيز على المخاوف التي تجعلنا نتوقّف. إنه الاختلاف نفسه بين التركيز على الحل بدلاً من التركيز على المشكلة: إن هذه «النقلة الصغيرة» تحرر عقولنا.

هنالك شيء بالغ القوة في أن أستطيع خوض الصراع حتى أنهض من الفراش، وفي أن يخوض باتيل ذلك الصراع حتى يتصل مع صديقه، أو في أن تصارع دائرة المبيعات من أجل تحقيق هدف مبيعات أكثر ارتفاعاً، وكذلك في صراع أليس من أجل ممارسة التمرينات الرياضية؛ وذلك لأن هذا كله يتطلّب أفعال جرأة يومية.

فبعد كل حساب، ليست الجرأة إلا «دفعة».

عندما تقوم بدفع نفسك إلى الأمام، فقد يؤدي هذا إلى تغيير العالم أو إلى تغيير القوانين أو إلى إطلاق شرارة حركة حقوق مدنية، لكنني أؤكد لك أنك ستكون قادراً على تغيير شيء لا يقل عن ذلك كله... سوف تغير نفسك!

---

(1) سيث غودين مؤلف أميركي كان مديراً تنفيذياً في إحدى شركات التكنولوجيا الكبيرة.

هنالك
«أنت» واحدٌ فحسب!
لن يكون هنالك
«أنت» آخر أبداً.
وهذا هو مكمن قوتك!

الفصل السادس

ماذا تنتظر؟

«الوقت مناسب دائماً لفعل الشيء الصحيح»

د. مارتن لوثر كينغ

يحتفل توم بإطلاق عمل جديد مع زملائه في مطعم ستيدسونز ستيكهاوس في فندق حياة ريجنسي في قلب شيكاغو. لقد حقّق أهداف العمل لهذه السنة، وسوف يؤدي فوزه هذا إلى جعل القطاع الذي يديره قطاعاً سبّاقاً في الشركة. لقد ألقى بنفسه قبل بضعة شهور في هذه الوظيفة في شركة لتكنولوجيا البرمجيات المالية بعد أن هجرته زوجته. وقد كان هذا العمل فرصة مناسبة لإشغاله عن همومه بينما راح يحاول لملمة شظايا شخصيته التي تحطّمت. يلتفت إلى عامل البار حتى يطلب جولة جديدة من الشراب فيراها في تلك اللحظة.

إنها واقفة إلى الجهة الأخرى من البار تتحدّث وتضحك مع أصدقائها. إن فيها شيئاً خاصاً، لكنه غير قادر على تحديده تحديداً واضحاً. يفكر في الذهاب إليها للحديث معها، لكنه يتردّد. يبدأ في التساؤل عما إذا كان الوقت لا يزال مبكراً على أن يضع نفسه في هذا الموقف. يبدأ شعوره بعدم الثقة: هل تقبل امرأة لها هذه الجاذبية كلها أن تكون مع رجل لديه طفلان؟

إن على توم أن يتخذ قراراً. وسوف يتّخذ هذا القرار خلال الثواني الخمس التالية.

في البرهة الزمنية اللازمة لأن يبدأ السير في اتجاهها، يمكن لتوم إعادة

بناء حياته. وفي البرهة الزمنية اللازمة لكي ترفع يدك طالباً الكلام في أحد الاجتماعات يمكنك أن تغيّر كيفية نظر الناس إليك في عملك. وفي البرهة الزمنية اللازمة لأن تفتح فمك وتمتدح شخصاً ما، يمكنك أن تجعل يوم ذلك الشخص متألقاً كلّه. إذا لم تفعل هذا، فسوف تضيع اللحظة مثلما ضاعت على بليك فصارت لديها الآن رغبة في أن «أركل نفسي».


Blake
@blake_g

أطلت التفكير في الأمر كثيراً فمرّت اللحظة ولم أقل لتلك المرأة كم هي رائعة. لقد ساعدتني كثيراً، ولم أشكرها.


Blake
@blake_g

لكني لم أقل لها شيئاً. فتحت فمي فلم تأتني أية كلمات. وبعد ذلك، فكّرت في ميل روبنز وفي قاعدة الثواني الخمس فأردت أن أركل نفسي.

مهما يكن السبب الذي تستخدمه لكي تجعل نفسك تحجم عن الفعل، فإنك مخطئ! ليس بقاؤك صامتاً أمراً أكثر أماناً لك. وليس من الأفضل أن تؤثر السّلم والهدوء. وليست المحاولة عبثاً على الإطلاق. ثم إنها ليست مخاطرة. أنت مخطئ. حججك وأعذارك وأسبابك خاطئة كلّها. لا وجود لشيء اسمه «الوقت الصحيح» حتى تقدم على تحسين حياتك. لحظة تبدأ الحركة ستكتشف مقدار قوتك. هذه هي طريقة جعل «أنت» حاضراً: ادفع بـ«أنت الحقيقي» للخروج من رأسك حتى يكون حاضراً في هذا العالم. فمتى يكون أفضل وقت لفعل هذا؟... إنه الآن، أي عندما يقول لك قلبك إن عليك أن تتحرّك.

إننا نهدر الكثير من حياتنا في انتظار الوقت «الصحيح» حتى

ندخل في حديث ما، أو حتى نطلب زيادة في الأجر، أو حتى نطرح أمراً من الأمور، أو حتى نبدأ فعل شيء ما. يذكّرني هذا بقول شهير لواين غريتزكي: «إنك تضيّع 100 ٪ من احتمالات النجاح في المحاولات التي لا تقوم بها». هذه هي الفكرة... لا يندم المرء أبداً على المحاولات التي يقوم بها، لكنه يندم دائماً على أنه لم يحاول. لقد أدرك أنتوني هذا الأمر «بطريقة صعبة»:

Anthony

سنحت لي الليلة الفرصة لإعطاء فتاة جميلة رقم هاتفي، لكني لم أفعل ذلك. وسوف أظل على الدوام نادماً على هذا الأمر. لماذا تكون الحياة قاسية هكذا؟!

الحياة صعبة أصلاً، لكننا نجعلها أكثر صعوبة بكثير عندما نصغي إلى مخاوفنا فنقنع أنفسنا بأن ننتظر ونجعل أعظم ما فينا غير قادر على الفعل. إننا نفعل هذا كلّنا. ونحن لا نفعله عندما نكون في البار فقط، بل إننا نمنع أنفسنا من الفعل في العمل وفي البيت وفي علاقاتنا.

والسؤال الآن هو: لماذا نفعل هذا؟ الإجابة قاسية. من الممكن أن نطلق على السبب اسم «الخوف من الرفض»، أو «الخوف من الفشل»، أو «الخوف من النظر إلى الأمام». لكن الحقيقة أننا نختبئ لأننا خائفون حتى من المحاولة.

منذ بضعة شهور، جرى حديث بيني وبين ابنتي كيندال. وكان من شأن هذا الحديث أن بيّن لي كم يمكن أن يكون خطر لعبة الانتظار هذه على أحلامنا خطراً كبيراً قاتلاً. لكن عليَّ أن أقوم بشيء من التمهيد قبل الكلام على هذا الحديث الذي جرى بيننا. كيندال في الخامسة عشرة من عمرها، ولديها موهبة كبيرة في الغناء. إنها تغني منذ لحظة استيقاظها في الصباح إلى أن تأتي لحظة ذهابها إلى النوم.

وفي الآونة الأخيرة، نصحها أحد المشرفين التعليميين بأن تجري تجربة أداء لدى مخرجي واحد من الأفلام الموسيقية في مدينة نيويورك.

وقد سبق لهذا المشرف التعليمي نفسه أن وجه أطفالاً آخرين إلى المشاركة في أفلام كان من بينها «البؤساء» و«ميري بوبينز» و«ماتيلدا». وقد كان يرى أن لكيندال فرصة ممتازة في الحصول على دور في الفيلم.

كانت ردة فعلها لحظة طرح الأمر أن قالت: «أريد إجراء تجربة الأداء»، لكنها لم تكتب إلى ذلك المشرف التعليمي أي شيء رداً على اقتراحه. سألتها عمّا يجعلها تنتظر. وكان شيئاً ساحراً يحبس الأنفاس أن أسمع كيف كانت عالقة في أفكارها ومشاعرها. والغريب في الأمر حقاً أنها لم تكن خائفة من تجربة الأداء في حدِّ ذاتها. على الأقل، لم تكن خائفة عندما فكّرت في الأمر. كان خوفها من كل ما «قد يحدث»، بعد تجربة الأداء. قالت إنها غير راغبة في المحاولة لأن... «ماذا لو فشلت في الأمر يا ماما؟ وماذا لو أنني لست جيّدة في الغناء بقدر ما أظن؟ إذا لم أقم بتجربة الأداء، فأنا قادرة على مواصلة القول لنفسي إنني مغنية مدهشة... لكني أشد كسلاً من أن أحصل على ما أريده».

بدأ الأمر يتّضح لنا في تلك اللحظة. إنه الخوف من الفشل، ومن ألا يكون المرء جيداً إلى الحد الكافي، ومن اعتباره نفسه فاشلاً - لا يحب أحد منا مواجهة تلك الحقائق. وهكذا فإننا نتجنّب الأمر كله كأنه وباء. هذا ما أفعله في ما يتعلّق بممارسة التمرينات الرياضية. يمكنني التظاهر بأن لياقتي الجسدية جيّدة طالما واصلت تجنّب التمرينات الرياضية. لكني أكون مضطرة إلى مواجهة الحقيقة عندما أذهب إلى صالة التمرينات الرياضية. والحقيقة هي أنني أجري دقيقتين فقط على البساط المتحرّك فأصير في حاجة إلى الذهاب إلى الحمام وقد تقطّعت أنفاسي. إن لياقتي البدنية ليست جيّدة على الإطلاق. وعلي أن أقوم بعمل كثير. هذا ما يجعلنا نتفادى مواجهة التحدّيات. نفعل ذلك حتى نحمي «الأنا» لدينا، حتى إن كان ذلك يعني إلغاء أي احتمال لحصولنا على ما نحن راغبون فيه.

كنت أستمع إلى ابنتي كيندال تحدّثني عن مخاوفها وعن أنها ليست جيدة إلى الحدِّ الكافي، ثم سألتها سؤالاً بسيطاً واحداً:

وماذا لو كنت مخطئة؟

إنه سؤال بالغ القوة. ونحن لا نطرح هذا السؤال إلا مرات أقل كثيراً مما يجب. ماذا لو كنت مخطئة؟ ماذا لو كانت تجربة الأداء جيّدة حقاً، وماذا لو كنت مغنية جيّدة مثلما يقول لك الجميع؟ وماذا لو كان الأمر، في حقيقة الأمر، متعلّقاً بفرصة عمل تساوي مليون دولار؟ ماذا لو لم يقف الأمر عند تحقيقك أهدافك هذه السنة، وماذا لو تمكّنت من تجاوزها؟ ماذا لو أن كون المرء من غير شريك (أو شريكة) ليس بالأمر المخيف إلى ذلك الحد الذي يظنّه؟ وماذا لو اتضح أنه موشك على مصادفة نصفه الآخر الحقيقي بعد أيام فقط؟ وهل ستترك مخاوفك توقفك عن أداء عملك وعن عيش حياة الحب وعن كونك «ذاتك» الأفضل؟ من الخير لك ألا تسمح لها بإيقافك.

وحتى إذا فشلت... فأين المشكلة؟ إن هنالك شيئاً تستطيع أن تقوله لنفسك دائماً:

وما أهمية هذا؟!

إذن، ما أهمية أن تفشل؟ لقد حاولت، على الأقل! ليس فوز ابنتي بذلك الدور أمراً كبير الأهمية بحسب ما أرى. وذلك تماماً مثلما لم يكن مهماً أمر تلك المرأة التي رآها توم عند البار... الأمر الوحيد المهم هو أنت. القوة موجودة داخلك أنت. والطريقة الوحيدة لوصولك إلى تلك القوة هي أن تدفع نفسك إلى المحاولة. سوف يظهر أعظم ما فيك، خلال تجربة الأداء، وخلال سيرك إلى تلك الفتاة، أو إلى ذلك الشاب عند البار، وكذلك عندما ترفع يدك في الاجتماع أو عندما ترفع صوتك في العمل.

لا يمكنك أبداً منع نفسك من شيء من القلق في ما يتعلّق بهذا الأمر أو ذلك. لكنك تستطيع ترك ذلك القلق يجرّك إلى حفرة من المخاوف قادرة على أن تستولي على ذهنك تماماً وتتحكّم بك. أنت قادر على تأكيد

نفسك وعلى دفع نفسك إلى التفكير في شيء يجعلك أكثر قوة. في هذه الحالة، أنت تخطو عائداً إلى الزمن الحاضر وتسعى إلى الحصول على ما أنت راغب فيه. وأنت قادر على فعل هذا خلال خمس ثوان، لا أكثر!

إننا مذنبون جميعاً بالتفكير في المشاركة في أمر ما، لكن من غير أن نفعله حقاً. ونحن ننتظر جميعاً تلك «اللحظة الصحيحة» أو «الوقت المناسب». هذا غباء تام. أقرّ خمس وثمانون بالمئة من موظفي الخدمات المهنية في استطلاع للرأي جرى مؤخّراً بأنهم يحجبون عن مديريهم ملاحظات كبيرة الأهمية. فلماذا يفعلون هذا؟ أنت تعرف الإجابة بنفسك - إنهم ينتظرون «الوقت المناسب». يصحّ الأمر نفسه على أطفالك وعلى زوجك أو زوجتك، وعلى أصدقائك، وكذلك على زملائك.

إن الكائنات الحية كلها مبنية على هذا النحو. كان من بين المواضع الأكثر عمقاً وتبصراً في كتاب آدم غرانت الرائع «*الأصيلون: كيف يحرّك غير الممتثلين هذا العالم*» ذلك الموضع الذي يصف فيه كيف أن بعض أعظم أبطالنا يشبهوننا تماماً من هذه الناحية البسيطة: لقد تردّدوا، وشكوا في أنفسهم، وكادوا يضيعون أعظم الفرص في حياتهم لأنهم لم يشعروا أنهم جاهزون. تشعرني بالاطمئنان معرفتي أن الناس الذين هم محط إعجابنا الكبير كانوا في حاجة إلى «دفعة» حتى يتجاوزوا مخاوفهم وأعذارهم وأحاسيسهم... تماماً مثلما يحدث لي ومثلما يحدث لكم.

ألا تعرفون مايكل آنجلو، ذلك الفنان الذي رسم لوحات كنيسة سكستين في روما؟ إن هنالك قصة خفية أظنكم لم تسمعوا بها. يقول غرانت إن مايكل آنجلو وقع فريسة الشك في نفسه عندما طلب منه بابا روما رسم لوحات تلك الكنيسة في سنة 1506، ولم يكن راغباً في الانتظار وتأجيل الأمر فحسب بل إنه فر إلى فلورنسا واختبأ هناك. وقد وجد البابا نفسه مضطراً إلى سوقه بالقوة وتهديده طيلة سنتين كاملتين حتى يجعله يوافق على إنجاز تلك اللوحات.

هل تريدون سماع قصة أخرى؟ ما رأيكم في قصة من قصص شركة

آبل؟ في سنة 1977، عرض أحد المستثمرين على ستيف جوبز وستيف ووزنياك التمويل اللازم لإطلاق شركة آبل، لكن ووزنياك أحس قدراً كبيراً من الخوف ومن عدم الثقة، وأراد أن «ينتظر بعض الوقت» قبل أن يترك وظيفته السابقة. لم يشعر بأنه جاهز. وقد دفعه كل من «جوبز وبعض الأصدقاء وأبوه وأمه» حتى يقوم بتلك «القفزة»، فقام بها.

هل تذكرون ما ورد في الفصل السابق عن اعتراف د. مارتن لوثر كينغ بأنه كان على وشك الاعتذار عن اختياره قائداً لجمعية تطوير مونتغومري «لو أنه فكر في الأمر ملياً»؟ وهل تتذكّرون اعتراف روزا باركس بأنها لم تكن تظن أبداً «بأنها ستكون من يفعل هذا»؟ في تلك اللحظة، لم يتوقّف أحد منهما لكي يفكر. لم ينتظرا إلى أن يشعرا بأنهما جاهزان. هذا ما نحن في حاجة إلى فعله، كلنا. نحن قادرون جميعاً على أن نكون عظماء. وأنا مؤمنة بهذا. لكن «أحاسيسنا» ومخاوفنا هي ما يقنعنا بأن «الآن» ليس وقتاً مناسباً، وهو ما يمنعنا من الوصول إلى تلك العظمة.

وبعد ذلك، ترد في كتاب غرانت هذه العبارات التي جعلتني أشعر بغصة في قلبي:

«ليس لنا إلا أن نتخيّل كم ووزنياك وكم مايكل آنجلو وكم من الأشخاص الرائعين الذين لم يتابعوا أفكارهم الأصيلة أو لم ينشروها أو لم يدعوا الناس إليها لمجرد أن أحداً لم يرغمهم على فعل ذلك، أو لأنهم لم يرغموا أنفسهم على ذلك، أو لأن أحداً لم يقذف بهم إلى دائرة الضوء». من هنا، فإن السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو:

ماذا تنتظر؟

هل تنتظر أن يطلب أحد منك ذلك، أو أن يجرّك أحد إلى ذلك جرّاً، أو أن يلتقطك أحد، أو أن «يقذف» أحد بك إلى دائرة الضوء... أم إنك مستعد للعثور على الجرأة اللازمة حتى تدفع نفسك بنفسك؟ هل تنتظر أن يصير لديك إحساس بأنك مستعد؟ هل تنتظر الوقت الصحيح؟ هل تنتظر

حتى تكون لك ثقة بنفسك؟ هل تنتظر حتى تشعر برغبة في فعل ذلك؟ هل تنتظر حتى تشعر بأن لما ستفعله قيمة ما؟ هل تنتظر إلى أن تصير لك خبرة أكبر؟

أحياناً، لا تكون هنالك «مرة أخرى»، ولا فرصة أخرى، ولا وقت للانتظار. كف عن هذا الانتظار. إما أن تفعلها الآن، أو لن تفعلها أبداً. عندما تنتظر، فإنك لا تماطل فحسب، إنك تفعل ما هو أكثر خطراً من ذلك، أنت تقنع نفسك عامداً بأن «الآن ليس بالوقت المناسب». إنك تعمل ضد أحلامك، وتقف في مواجهتها!

كان من الممكن أن تقنع باولا نفسها بأنها «لن تكون مؤهلة أبداً لفرصة عمل رائعة». لو فعلت ذلك، لكانت مخطئة أشد الخطأ.

«تقدّمت إلى وظيفة لم أكن أظن أبداً أنني مؤهّلة لها. لكني تقدّمت إليها لأنني قلت لنفسي: «لماذا لا أحاول؟». لم أركّز على ما ينقصني، بل حاولت التشديد على مؤهلاتي الحقيقية، فحصلت على العمل. لو حدث هذا في الماضي، لنسيت الأمر بعد خمس ثوانٍ، ولما حاولت تحقيقه أبداً. ـ باولا.

من خلال «التشديد على مؤهلاتها الحقيقية» بدلاً من التركيز على ما ينقصها، تمكّنت باولا من دفع نفسها إلى تجاوز مخاوفها وعلى الحصول على تلك الوظيفة.

قد تظن أنك تحمي نفسك من الرفض أو من إطلاق حكم سلبي عليك، أو حتى من التسبّب لنفسك بالحزن. لكنك تحدّ من قدرتك على جعل أحلامك تتحقّق عندما تختلق حججاً وتقنع نفسك بالانتظار. تصيبني الدهشة عندما أنظر إلى ذلك الوقت كلّه الذي أهدرته في حياتي منتظرة قدوم «اللحظة المناسبة»، أو منتظرة إلى أن أكون واثقة، أو منتظرة حتى أرى أن ذلك العمل يناسبني، أو حتى أشعر بأنه عمل أحبه.

من الممكن أن تكون خائفاً من اكتشاف أنك فاشل. وهذا ما يشبه الخوف الذي كان عند ابنتي. دعني أخبرك عن الشيء الفاشل حقاً: أن

تصير أكبر سناً ثم تجد نفسك نادماً على أنك لم تحاول أبداً. عندما تكون في الثلاثين وتدرك أنك تركت مخاوفك مما قد يقوله أصدقاؤك تمنعك من فعل ذلك الأمر عندما كنت أصغر سناً. وبالمناسبة، دعني أذكّرك أنك تركت هؤلاء الأصدقاء ولم تعد تتكلم معهم منذ زمن بعيد! الفشل هو أن تكون عازباً في السادسة والخمسين فتدرك أنه كان عليك أن تعثر على زوجتك قبل عشر سنوات. الفشل هو أن تكون في الخامسة والأربعين وتتمنّى لو أنك امتلكت الجرأة على تولّي ذلك المشروع في العمل الذي تدرك الآن أنه كان قادراً على تغيير مسار حياتك المهنيّة كلّه. والفشل أيضاً هو أن تدرك أنك بقيت في الجامعة لكي تحصل على شهادة تسرّ والديك على الرغم من معرفتك في أعماق قلبك بأنك تريد أن تفعل بحياتك أشياء أخرى.

لا وجود لشيء اسمه «الوقت الصحيح». هنالك شيء واحد فقط: الآن! إن لديك حياة واحدة. هكذا هو الأمر. ولن تبدأ هذه الحياة من جديد. إن من مهمتك أنت أن تدفع نفسك حتى تحقّق أكثر ما تستطيع تحقيقه في حياتك. والوقت الصحيح لفعل ذلك هو الآن.

لا تستطيع التحقّق من صحة أفكارك إلا عندما تضعها موضع التطبيق

من المحزن حقاً أن أسمع قصص أشخاص كثيرين لديهم أفكار مبتكرة أو تصورات عن منتجات، لكنهم ينتظرون من أحد غيرهم إثبات صحتها. الأمر محزن كثيراً لأن هذا الانتظار سيكون موتاً لأحلامك. إن كانت لديك فكرة كتاب ما أو فكرة تقديم عرض ما، لكنك تنتظر أن «تلتقطه» مؤسسة لنشر الكتب أو مخرج في شبكة تلفزيونية، فإنك خاسر. هذا يشبه بقاء توم عند البار منتظراً أن تأتي إليه تلك الفتاة و«تلتقطه». وهذا يشبه أن أنتظر إلى أن يكون لدي الحافز الكافي لأن أستيقظ وأنهض من فراشي. إن انتظارك حتى تصير جاهزاً مستعداً لن يجعل الأمر يحدث. العالم لا يسير على هذا النحو!

يقدّم العالم المكافآت لمن تكون لديهم الجرأة الكافية للكفّ عن الانتظار، من تكون لهم الجرأة على البدء. إذا كان حلمك أن تظهر على شاشة التلفزيون، فأنا قادرة على إخبارك (انطلاقاً من خبرتي الشخصية) بأن المخرج التلفزيوني الذي تأمل أن يكتشفك موجود على يوتيوب الآن، وبأنه يبحث هناك عن شخص لم يكتف بالانتظار. إن الشخص الذي يمتلك الجرأة على البدء والابتكار وعلى وضع نفسه ووضع أفكاره على مرأى من الناس هو الشخص الذي سيكون فائزاً في آخر المطاف.

الاختلاف الوحيد بين فكرة الرواية التي تودّ أن تكتبها وبين الكاتبة البريطانية إ. ل. جيمس صاحبة ثلاثية «خمسون ظلاً من اللون الرمادي» التي حظيت بإقبال كبير (بيع من هذه الرواية مليون نسخة في أربعة أيام فقط. وتقريباً، لم تبق امرأة على هذا الكوكب لم تلتهمها التهاماً)، لا يتجاوز أنها لم تنتظر أن يسمح لها أحد بذلك، ولم تنتظر «الوقت الصحيح»، ولم تنتظر إحساسها بأنها جاهزة أو مستعدة. لم تنتظر إبرام صفقة مع مؤسسة ما لنشر هذا الكتاب. في حقيقة الأمر، بدأت بنشر كتابات إباحية على مدونتها على الإنترنت. وقد أنشأت تلك المدونة بوحي من رواية «الغسق» لستيفاني ماير. لقد وجدت الجرأة لكي تبدأ بدايات صغيرة، ثم ظلّت تضع نفسها هناك مرة بعد مرة إلى أن تكوّنت لديها الثقة الكافية لكتابة تلك الرواية الكبرى، رواية «خمسون ظلاً من للون الرمادي». لقد كانت رواية نشرتها بنفسها امرأة عاملة تكتب في أوقات فراغها. نعم!

وبالمناسبة، أقول لكم أيضاً إن الموسيقي إد شيران الذي فاز بجائزة Grammy (غرامي) قد تم اكتشافه بهذه الطريقة أيضاً. كان عمره خمسة عشر عاماً، وكان يعزف بعض الأغاني في حديقة في إنكلترا، حتى من غير أن يحصل على إذن بذلك ومن غير أي شيء يضمن له أن يلاحظه أحد ما. هكذا يجب أن تقوم بالأمر. ادفع نفسك حتى تخرج من منطقة راحتك، ثم ابدأ. ما من طريقة أخرى. كف عن انتظار وصول الوقت الصحيح، وابدأ. هكذا تمكّنت فرقة «برود سيتي» التي حظيت بعدة جوائز من تقديم

عروضها الباهرة على قناة «كوميدي سنترال». لقد اختارت الفرقة أن تتحرّك بجرأة وبدأت بتصوير مقاطع من ثلاث دقائق باستخدام هاتف أيفون، ثم نشرتها على يوتيوب.

ثم إن كل نجم من نجوم يوتيوب، من تايلر أوكلي، إلى عروض التجميل التعليمية لمايكل فان، إلى حنة هارت مضيفة «مطبخي الثمل»، إلى ستامبي كات الذي يعلّق على لعبة ماين كرافت، قادرون جميعاً على إخبارك بأنه لو قالوا لأنفسهم أن ينتظروا إلى أن يشعروا بأنهم مستعدون أو إلى أن يتمكنوا من الحصول على ممول، لظلوا يعيشون حياة مملة بدلاً من جعل أحلامهم تنبعث حية وبدلاً من جنيهم مالاً كثيراً.

لا قيمة أبداً للانتظار والتفكير والقول «كدت أفعلها».

تخبرنا كيرا أنك، إن أردت أن تغيّر شيئاً، فعليك أن تفعله.

> كيرا
>
> 5-4-3-2-1، انطلق!
>
> كدت أعدل عن الذهاب إلى الحفلة التي أقامها المجمع السكني الليلة الماضية لأنني كنت مرهقة بعد العمل... وكدت أقرر عدم التبرع بالدم عند تلك الشاحنة التي كانت متوقفة هناك... وكدت لا أقول شيئاً لتلك الممرضة اللطيفة التي التقيتها، وكانت تتبرّع بالدم أيضاً... وكدت أمتنع عن الجري عائدة إلى شقتي حتى آتي بأشياء أعطيها لها قبل أن أذهب... ولم أكد أنتبه إليها هذا الصباح عندما دعتني إلى الحديث معها ومع صديقاتها! كدت ألا ألبي دعوتها لأنني كنت لا أزال في البيجاما، ولأنني لم أكن أعرف شيئاً عن موضوع الحديث، ولأنني شعرت بأنني غير مستعدة.
>
> لكنني ذهبت... والآن؟ لقد تلقّيت درسين الليلة، وسوف أتلقّى درسين غداً. وسوف أكون مساعدة ممرضة مجازة في شهر سبتمبر.
>
> مغزى هذه القصة هو: لا قيمة لـ«كدت أقوم بالأمر»... لأن «عليك أن تقوم بالأمر».

إن الفرق بين الأشخاص الذين يجعلون أحلامهم تتحقق ومن لا يفعلون ذلك منحصر في شيء واحد فقط: إنها الجرأة على البدء، إضافة إلى الانضباط الذاتي اللازم للاستمرار. كما أن السبب الذي يجعل قاعدة الثواني الخمس قادرة على تغيير قواعد اللعبة هو أن العد التنازلي 5 - 4 - 3 - 2 - 1 يرغمك على «الخروج من رأسك» والبدء، ثم يساعدك على الاستمرار أيضاً.

وهذا ما يعيدنا إلى حكاية توم الذي كان في البار في فندق حياة ريجنسي. فهل يبدأ السير صوب تلك الفتاة الواقفة إلى الناحية الأخرى من البار أم يقرّر الانتظار؟ حسناً... الأمر متوقف على... إنه متوقف على من يتخذ القرار من أجل توم. فهل يكون قلب توم هو صاحب القرار، أم رأسه؟ وهل ستكون أحلام توم هي الفائزة أم مخاوفه؟ تقدم روزا باركس نصيحة مدهشة من أجل لحظات من هذا النوع ـ على توم أن يفعل «ما ينبغي فعله». يعرف توم في أعماق قلبه ما يجب أن يفعله. إن عليه أن يبدأ العيش من جديد.

ولن يكون الانتظار مفيداً في هذا الأمر. لن يفعل الانتظار شيئاً غير أن يجعل الوضع أكثر سوءاً. عندما تجلس بصحبة خوفك وعدم ثقتك، فإن عقلك يعمل على زيادتهما. هذا ما يدعى باسم «مفعول بقعة الضوء»؛ وهو واحد من الحيل الكثيرة التي يقوم بها دماغك في محاولة منه للمحافظة على «سلامتك».

إن الخوف الذي يحسّه توم حقيقي. كما أن حالة عدم الثقة أمر قادر على إثارة الذعر. ومن الممكن أن يكون شك المرء في نفسه سبباً في عجزه. لا يريد أحد أن يواجه الرفض ولا أن يحس بنفسه غبياً. لا يريد أحد أن يكتشف أنه «فاشل».

هذا ما يزيد كثيراً من وطأة «اللحظة» التي تسبق دخولك إلى اجتماع أو حفلة أو مقابلة أو مقهى، أو اللحظة التي تسبق بداية سيرك صوب شخص تجده جذاباً. في تلك اللحظة، نفكر في أن شيئاً ما قد يسير على غير ما يرام، أو نفكر في الحرج الذي سنعانيه إذا لم نجد ترحاباً... نفكر في ذلك، بدلاً من التفكير في الأشياء الإيجابية الممكنة كلها.

لكن السلامة ليست هي الشيء الذي يريده توم. يريد توم أن يعيد بناء حياتكم وأن يجد الحب من جديد؛ وهذا ما يستلزم جرأة. فمهما تكن مخيفة لحظة القيام بالخطوة الأولى في اتجاه الناحية الأخرى من البار، سيكون توم موشكاً على اكتشاف أن كل ما في الحياة من سحر وفرحة وعجائب سيبدأ لحظة قيامه بتلك الخطوة.

يمكنك أن تكون مستعداً رغم أنك غير واثق تماماً. ويمكنك أن تفعل أمراً رغم كونك خائفاً. ويمكنك أن تسير إلى هدفك رغم خوفك من الصد.

خمس ثوانٍ من الجرأة تغيّر كل شيء

يبدأ توم العد «5 ـ 4 ـ 3... » وعندما يصل إلى «2» يبدأ السير إلى الناحية الأخرى. ليست لديه أية فكرة عمَّ سيقوله لها. قلبه ينبض سريعاً، لكنه لا يشعر بالخدر الذي يأتيه منذ فترة طويلة بل يشعر بأنه حي. كلما ازداد اقتراباً منها كلما ازداد نبض قلبه سرعة. تستدير الفتاة لحظة وصوله إليها. وأما ما يحدث بعد ذلك... فلا أهمية له!

لا أهمية لما يحدث بعد ذلك لأن الفتاة قد تصير «نصفه الآخر»، وقد لا تصير. نهاية القصة لا أهمية لها ـ الأمر المهمّ الوحيد هو بداية القصة، هو أن توم قد اتخذ قراراً بأن يبدأ العيش من جديد. هكذا يكون الإصغاء إلى قلبك. وسواء كنت تبدأ المواعدة من جديد، أو تبدأ إنشاء شركة، أو تبدأ إطلاق قناة على يوتيوب، فإن عليك أن تجد الجرأة لكي تبدأ.

لاحظ كم نحن راغبون في تلقي إجابة تؤكد لنا أن توم «فاز بالفتاة». هذا أمر يصلح من أجل حبكة فيلم سينمائي؛ إلا أن «الفوز بالفتاة» ليس هو جوهر الفكرة هنا. ليست الحياة رواية من روايات نيكولاس سباركس! الحياة شاقة وصعبة، لكنها تصير فجأة لامعة براقة ومدهشة. ثم إن من الممكن أن تكون تلك الفتاة مرتبطة. وقد تكون مثلية. بل قد تكون عاهرة حقيقية. وحتى إن كانت فتاة رائعة وانتهى بهما الأمر إلى أن يعيشا تجربة جنسية حارة، أو إلى أن يتزوجا، فإن «الفتاة» ليست مصدر القوة في هذه القصة. توم هو مصدر القوة.

إن كنز حياتك مدفون في داخلك. وهو ليس موجوداً داخل أي شخص آخر. توم هو منبع القوة في حياته. وأنت منبع القوة في حياتك. وأنت

تحرر تلك القوة عندما تصغي إلى إحساسك الغريزي، وعندما تقول «5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1» ثم تدفع نفسك حتى تجعل ما تحسّه حقيقة. عندما تكتشف «ذاتك الداخلية الحقيقية»، فسوف يكون ذلك «أكثر الهدايا أهمية على الإطلاق».



Melody Fowler

إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس كل يوم (بل أستخدمها عدة مرات في اليوم الواحد)، وذلك منذ أن كنت في مدينة دلاس. لقد ساعدتني في التخلص من الأفكار السلبية، وساعدتني في الانفتاح على الناس وبدء أحاديث ربما لم أكن لأبدأها من غير ذلك. كما أنها جعلت ذاتي الداخلية الحقيقية تعبّر عن نفسها بصوت واضح. كانت تلك أكبر الهدايا التي أتلقاها وأكثرها أهمية: أن أكون أنا نفسي، وأن أجعل ابنتي التي أيضاً ترى كيف تستطيع فعل ذلك.

شكراً لك يا ميل!

هذا ما رآه جان باتيست أيضاً. لقد كتب لي يخبرني كيف أدرك «أن أحداً لن يأتي ويجعلني أعيش الحياة التي أريد عيشها، وأن القيام بالفعل هو السبيل الوحيد لخلق حيزي الخاص في هذا العالم».



Jean-Baptiste

مرحباً! أردت فقط إخبارك بأنني معجب بعملك وبالأفكار التي تقدمينها إلى العالم. أنا في التاسعة عشرة من عمري. وقد سمحت لي متابعة كلماتك وأحاديثك بإدراك أن أحداً لن يأتي ليعطيني الحياة التي أريد عيشها وأن القيام بالفعل هو السبيل الوحيد لخلق حيزي الخاص في هذا العالم. أؤمن بأن كل إنسان قادر على أن يأتي بشيء جديد أصيل إلى العالم الذي نعيش فيه. وبصدق أقول إنك ساعدتني. أشكرك على تلك المساعدة. استمري في تغيير العالم، شيئاً فشيئاً!





جان باتيست

تماماً مثلما قال جان باتيست... أنا أيضاً «مؤمنة بأن كل إنسان قادر على أن يأتي بشيء جديد أصيل إلى العالم الذي تعيش فيه». إن إمكانية العظمة والروعة موجودة في داخل كل فرد منا.

وأما طريقة «تفعيل» القوة التي في داخلك، فهي أن تعثر على الجرأة اللازمة في كل يوم حتى تدفع نفسك إلى الأمام. عندما تصغي إلى أحاسيسك الغريزية («انهضي وواجهي نهارك يا ميل»، «كف عن هذا وتابع السير يا توم»، «اهتمي بأطفال أختك المتوفاة يا كاثرين»، «لا تتخلّي عن مقعدك في الباص يا روزا»)... يصير ما يتعيّن عليك فعله أمراً واضحاً لك.

لا مجال لأية مناقشة عندما تسير خلف ما يقوله لك قلبك من داخله. والشيء الوحيد القادر على إسكات تلك الثرثرة في رأسك هو اتخاذك القرار بأن تتحرك. وكما قلت لك في بداية هذا الكتاب: أنت حقاً على بُعد قرار واحد من عيش حياة مختلفة تمام الاختلاف.

إننا ـ كلنا ـ شديدو الخوف من عدم الثقة إلى حد يجعلنا راغبين في الحصول على ضمانات حتى قبل أن نحاول. نريد أن نرى ما يثبت أننا «سنحظى بالفتاة» أيضاً إذا ما أقدمنا على المخاطرة. حتى إذا حظي توم بالفتاة، فهذا لا يثبت أنك «ستحظى بها» أيضاً. وبالمناسبة، فإن احتمال تحقّق أن «تحظى بالفتاة» أو «تحظين بالشاب» ليس إلا لعبة حظ. وحتى تلعب أية لعبة، لا بد لك من أن تبدأ. وحتى تربح اللعبة، لا بد لك من المتابعة. وإذا أردت أن تجعل أحلامك تتحقّق، فعليك أن تكون مستعداً لأن تلعب لعبة طويلة.

ليست الحياة أمراً شبيهاً بالصفقات التي تحدث مرة واحدة وينتهي الأمر. عليك أن تعمل حتى تحصل على ما تريد. هل تعرف لعبة اسمها «Angry Birds»؟ لقد أطلقت شركة Rovio، صاحبة هذه اللعبة، إحدى وخمسين لعبة لم تحظ بالنجاح قبل أن تتوصل إلى تطوير لعبة Angry Birds. وماذا عن مارك روفالو الذي كان بطل فيلم The Avengers؟ هل

تعرفون كم تجربة أداء خاضها قبل أن يحظى بدوره السينمائي الأول؟ لقد كانت قرابة 600 تجربة أداء. بل إن لاعب البيسبول الشهير بيب روث نفسه قد واجه الخسارة 1330 مرة! إن مكنستي الكهربائية المفضلة من صنع شركة دايسون. ولا عجب في أنها لا تواجه أية مشكلة في امتصاص الأوساخ والغبار. لقد صنع جيمس دايسون 5127 نموذجاً أولياً قبل أن يتمكّن من إنتاج هذه المكنسة! ماذا؟ ومن الطبيعي أنه استطاع أخيراً أن يصنع هذه الآلة المدهشة. أبدع بيكاسو قرابة مئة عمل فني كبير خلال حياته. لكن أكثر الناس لا يعرفون أنه أنتج ما يتجاوز مجموعه خمسين ألف عمل فني.

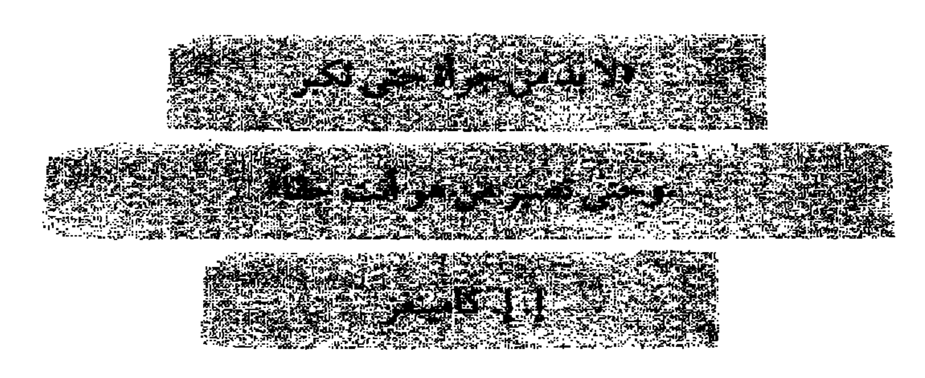
هل انتبهتم إلى الرقم الأخير؟ إنه خمسون ألفاً. هذا يعني عملين فنيين في اليوم الواحد. النجاح لعبة حظ، لعبة أرقام، ولن تفوز بهذه اللعبة إذا ظللت تقول لنفسك بأن تنتظر. كلما ازداد عدد مرات اختيارك الجرأة، كلما ازداد احتمال نجاحك.

عندما تعد 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم تدفع نفسك إلى الأمام، فسوف تكتشف السحر في حياتك وسوف تنفتح على العالم، على الفرصة وعلى الاحتمال. قد لا تفوز بالفتاة، وقد لا تفوز بالدور، وقد لا تتلقّى الإجابة التي أردتها... لكن الفكرة ليست كامنة هنا. ففي النهاية، سوف تحصل على ما هو أفضل: سوف تكتشف القوة التي في داخلك.

انتظر لحظة!
حتى أطيل التفكير
في الأمر!
لا...
لن ينجح هذا أبداً!
تحرك!

الفصل السابع

لن تشعر أبداً بأنك راغب في الأمر



ساعات بعد الظهر الحارة في مدينة بلانو بولاية تكساس. امرأة اسمها كريستين جالسة في اجتماع عمل. لقد دعا مديرها إلى هذا الاجتماع من أجل مناقشة سبل الفوز بمشروع استشاري كبير. المنافسة منحصرة بين شركتين اثنتين. وسوف يتخذ القرار في الأسبوع القادم. كانت كريستين مصغية إلى ما يدور من كلام وهي تسجّل ملاحظاتها عندما خطرت في ذهنها فكرة «من خارج الصندوق»:

ماذا لو صنعنا نموذج سناب تشات موجهاً وأرسلناه إلى المبنى الذي فيه مكاتب الشركة صاحبة المشروع؟... سيراه كل من يستخدم سناب تشات في ذلك المبنى، وسيخلق ذلك «ضجة» في ما يتعلّق بشركتنا.

بدأ عقلها البحث عن مختلف الأشياء الجذابة التي يستطيعون فعلها. تناقص الكلام الجاري بين زملائها، ثم سمعت صوت مدير التطوير يقول: «هذه اقتراحات عظيمة. من يريد الكلام أيضاً؟». **إن لدى كريستين قراراً يجب أن تتخذه. وسوف تتّخذ قرارها خلال الثواني الخمس التالية.**

تعرف كريستين أن عليها أن تشارك في الحديث. لكنها تتوقّف لكي تفكّر. *هل سيبدو لهم هذا جنوناً؟ لم يقترح أي شخص شيئاً قريباً من هذا الأمر.* تتململ في كرسيها. *هل هنالك سبب بعينه لعدم اقتراح أي واحد من زملائها فكرة استخدام سناب تشات؟* صارت الآن تتساءل عما إذا كان عليها أن تفصح عن فكرتها أصلاً.

خلال الثواني الخمس التالية، سوف تقرر كريستين ألا تقول شيئاً (وهذا ما صار نموذجاً معتاداً في العمل)، أو ستقرر أن تعثر على الجرأة حتى تتكلّم. ثم إن لدى كريستين هدفاً. تريد أن تحصل على ترقيات في مسارها المهني. وهي قلقة من احتمال «تجاوزها» عند اختيار أشخاص جدد لشغل مناصب عليا إذا لم تتمكّن من تطوير حضورها التنفيذي. لقد أمضت وقتاً طويلاً في التفكير في ما يتعين عليها فعله، كما كانت تراسلني بسبب معاناتها في ما يتعلق بقدرتها على جعل نفسها تفعل ذلك. إن ثقتها بنفسها في حالة تراجع.

لقد قرأت كتباً ممتازة من قبيل «الترشيق» و«قبائل» و«الجرأة العظيمة» و«شيفرة الثقة». كما حضرت مؤتمرات نسائية واستمعت بشغف إلى مرشدها، وتمرّنت أمام المرآة في بيتها على اتخاذ وضعيات موحية بالقوة. وبفضل هذه القراءات والدراسات كلها، *تعرف كريستين ما يتعيّن عليها فعله* (طرح الأفكار الاستراتيجية، وأن تكون مبادرة، وأن تعمل على جعل العمليات في شركتها أكثر رشاقة، وأن تكون مرئية دائماً، وأن تتطلّع من أجل مشاريع توسّع نطاق خبرتها)؛ وهي تعرف السبب الذي يجعل قيامها بهذه الأمور ضرورياً.

لعلكم تتساءلون عما جعل كريستين تسكت عندما سنحت لها فرصة الكلام. هذا سؤال ممتاز!

الإجابة بسيطة: إنها تخسر المعركة في مواجهة مشاعرها الداخلية. لا تجد كريستين صعوبة في الكلام، إنها تجد صعوبة نتيجة شكّها في نفسها. من الطبيعي أن تعرف كريستين كيف تتكلّم في اجتماع. وأما ما لا تعرف فعله فهو هزيمة تلك المشاعر التي تمنعها من الكلام.

فإذا حدث لك في وقت من الأوقات أن تساءلت عن سبب تلك الصعوبة الشديدة في جعل نفسك تفعل الأشياء التي تعرف أنها ستحل مشكلاتك وتحسّن حياتك، فإن الإجابة بسيطة. إنها مشاعرك الداخلية. لا ينتبه أحد منا إلى هذا الأمر، لكننا نتخذ كل قرار، تقريباً، لا باستخدام المنطق، ولا باستخدام قلوبنا، ولا بالاستناد إلى أهدافنا أو إلى أحلامنا... بل باستخدام مشاعرنا.

وفي تلك اللحظات، يكاد يكون مستحيلاً أن تنسجم مشاعرنا تلك مع ما هو الأفضل بالنسبة إلينا. ولنأخذ كريستين مثالاً. تعرف كريستين ما هو أفضل بالنسبة إليها: أن تتكلّم! لكن مشاعرها تجعلها تعيد التفكير في تلك اللحظة. تبيّن دراسات كثيرة أننا نجنح إلى اختيار ما يبدو لنا جيداً الآن، في هذه اللحظة، أو ما يبدو لنا أكثر سهولة، وذلك بدلاً من فعل الأشياء التي نعرف في قرارة قلوبنا بأنها ستجعلنا في حال أفضل على المدى البعيد.

في اللحظة التي تدرك فيها أن مشاعرك هي المشكلة، يكون عليك أن تمتلك القدرة على هزيمة تلك المشاعر. انظر كيف تصاعدت مشاعر كريستين تصاعداً سريعاً في اجتماع ولاية تكساس. ففي أقل من خمس ثوان، بدأ شكلها في ذاتها يملأ عقلها. إن هذا ما يحدث لنا جميعاً في مواقف من هذا النوع. عندما تفهم الدور الذي تلعبه مشاعرك تلك في كيفية اتخاذ قراراتك، تصير قادراً على محاربتها وهزيمتها. وإليك ما يتعيّن عليك أن تعرفه معرفة جيدة:

اتخذ قراراتك استناداً إلى إحساسك

قد يروق لك التفكير في أننا نستخدم المنطق أو نأخذ أهدافنا في الاعتبار عندما نتخذ قراراتنا، لكن الأمر ليس هكذا! فبحسب ما توصل إليه عالم الأعصاب أنتونيو داماسيو، تتولّى أحاسيسنا اتخاذ القرار في خمسة وتسعين بالمئة من الحالات. إنك تحسّ قبل أن تفكّر. وأنت

تحسّ قبل أن تتصرّف. يعبر داماسيو عن هذه الفكرة بقوله إن البشر «آلات إحساس قادرة على التفكير» وليسوا «آلات تفكير قادرة على الإحساس». هكذا تقوم باتخاذ قرارات في نهاية الأمر: استناداً إلى إحساسك.

قام داماسيو بدراسة أشخاص لديهم إصابات في أدمغتهم جعلتهم غير قادرين على الإحساس بأية مشاعر على الإطلاق، فاكتشف شيئاً مدهشاً حقاً: لم يستطع واحد ممن خضعوا إلى هذه الدراسة أن يتخذ قراراً! كانوا قادرين على تقديم وصف منطقي لما *يتعيّن عليهم فعله*، وكذلك على بيان *إيجابيات كل خيار وسلبياته*. لكنهم لم يتمكّنوا من الإقدام على أي خيار. كان أبسط القرارات، قرارات من قبيل: «ماذا أحب أن آكل»، قادرة على شلّهم تماماً.

يكتسي فهم ما اكتشفه أنتونيو داماسيو أهمية كبيرة بالنسبة إليك. كلّما تعيّن علينا اتخاذ قرار، نقوم باستعراض كل ما لخياراتنا من حسنات ومساوئ، ثم نستدعي إحساسنا ونتخذ القرار بناء على ذلك الإحساس. يحدث هذا خلال جزء صغير من الثانية. إن سرعة حدوثه هذه هي ما يفسّر عدم انتباهنا إليه.

على سبيل المثال، عندما تطرح على نفسك سؤالاً من قبيل: «*ماذا أحب أن آكل*»، فإن في واقع الأمر تسأل نفسك «*ما الذي أحسّ بأنني أحب أن آكله؟*». وعلى نحو مماثل، فإنني لم أكن أسأل نفسي: «*هل يتعين علي النهوض من الفراش؟*» ففي لا وعيي، كان السؤال الذي أطرحه على نفسي: «هل أحس أنني راغبة في النهوض من *فراشي؟*». ولم يكن توم يسأل نفسه: «*هل أنا راغب في السير إلى تلك الفتاة؟*». ففي لا وعيه كان السؤال الذي يطرحه على نفسه: «*هل أحس بأنني راغب في السير إلى تلك الفتاة؟*». وقد كانت كريستين تفعل الشيء نفسه خلال اجتماع العمل. لم تكن تسأل نفسها: «*هل ينبغي لي طرح فكرتي؟*» بل كانت تسأل نفسها في لا وعيها «*هل أحس بأنني راغبة في طرح فكرتي؟*»، إن الفارق ضخم حقاً. وهذا ما يفسّر صعوبة التغيير. فمن ناحية منطقية، نعرف *ما يجب أن نفعله*. لكن *أحاسيسنا في ما يتعلّق بما يجب* **فعله هي ما يصنع قرارنا.**

سوف تقوم أحاسيسك باتخاذ القرار، حتى قبل أن يحدث. وفي الحالات كلّها تقريباً، لا يكون إحساسك في اللحظة المعنية منسجماً مع أهدافك أو مع أحلامك! إذا لم تقم بالفعل إلا عندما تحس بأنك راغب في القيام به، فلن تنال ما تريده أبداً.

عليك أن تتعلّم كيف تفصل إحساسك عن الأفعال التي تقوم بها. وقاعدة الثواني الخمس أداة ممتازة لفعل ذلك.

في اللحظة التي تحسّ عندها بأنك متعب كثيراً، سوف تقرّر عدم الخروج إلى الجري. لكن، قل **«5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، انطلق» وستجد نفسك أنك قادر على جعل نفسك تخرج للجري.**

إذا لم تحس رغبة «في مهاجمة» قائمة المهام التي سجلتها ووضعتها على مكتبك، فإنك لن تفعل ذلك. لكن، قل **«5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، انطلق»، وسوف ترغم نفسك على بدء العمل على تنفيذ مهمّات تلك القائمة.**

إذا لم تحسّي بأن لك قيمة، فسوف تقرّرين عدم إخباره بأفكارك الحقيقية. لكن، قولي **«5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، انطلقي»، وسوف تصيرين قادرة على جعل نفسك تقولين ما تفكّرين فيه.**

إذا لم تتعلّم كيف تفكّك هذا التشابك بين أحاسيسك وأفعالك، فلن تتمكّن أبداً من تحرير قدراتك الحقيقية.

وسأوضح لك كيف تمنعك أحاسيسك من التغيير. عندما تتوقّف قليلاً حتى تفكّر في «كيف تحسّ»، فإنك تكفّ عن التقدّم في اتجاه هدفك. ولحظة يبدأ تردّدك، سوف تجد نفسك تبدأ التفكير في الشيء الذي يتعيّن عليك فعله، وسوف تبدأ إقامة موازنة بين الإيجابيات والسلبيات، وسوف تفكّر في «كيف هو إحساسك تجاه ما ينبغي لك القيام به»، وسوف تقنع نفسك بعدم فعل الأمر.

لقد قلت هذا من قبل؛ وسوف أقوله من جديد لأنه أمر في غاية الأهمية. أنت لست في معركة مع قدرتك على الالتزام بنظام غذائي ما، ولا مع تنفيذ خطة عمل، ولا مع إصلاح حال زواج ممزّق وإعادة بناء

حياتك، ولا مع تحقيق أهداف المبيعات في شركتك، ولا مع التعامل مع مدير سيئ... أنت في معركة مع مشاعرك المتعلّقة بفعل أي شيء من تلك الأشياء. وأنت قادر، بل أكثر من قادر، على القيام بالعمل اللازم لتغيير كل شيء في اتجاه الأفضل... على الرغم من شعورك تجاه ذلك.

لا يمكنك التحكّم بشعورك. لكنك قادر دائماً على اختيار كيفية تصرفك

هل تساءلت في يوم من الأيام كيف يستطيع الرياضيون المحترفون تحقيق هذه النتائج الكبيرة؟ الموهبة والممارسة المستمرة جزء مهمٌّ من الإجابة بطبيعة الحال، لكنَّ هنالك عنصراً مفتاحياً آخر هو مهارة تلزمنا، أنت وأنا، في حياتنا: هي القدرة على الفصل بين مشاعرنا وانفعالاتنا ثم دفع أجسامنا وأفواهنا إلى الحركة. قد يشعر الرياضي بالتعب عندما تطول المباراة كثيراً، لكن جسمه لا يتصرّف تصرّف جسم متعب. المشاعر اقتراحات فحسب؛ وهي اقتراحات يعرف الرياضيون الكبار كيف يتجاهلونها. لا بد لك من فعل الأمر نفسه إذا أردت التغيير. عليك أن تتجاهل شعورك وأن تفعل ما يقوله شعار شركة نايكي «ما عليك إلا أن تقوم بالأمر...».

يخوض كل إنسان صراعاً مع مشاعر الشك في النفس. اسأل لين مانويل ميراندا صاحب عرض «هاملتون» المسرحي الذي فاز بإحدى عشرة جائزة توني في سنة 2016. لقد استغرقت كتابة «هاملتون» ست سنوات. لعلك تحلم بكتابة «هاملتون» التالي، وقد تتمكّن من فعل ذلك حقاً. لكن، عليك عدم نسيان أن ميراندا ظل ست سنوات حتى كتب نصه. وكان عليك أن يصارع مشاعر الشك في نفسه في كل خطوة من خطواته على ذلك الطريق.

لقد وضع في الآونة الأخيرة هذا المنشور على صفحته على تويتر. إنه حديث بين ميراندا وزوجته فانيسا. وقد كان ذلك قبل ثلاث سنوات من إطلاق عرض «هاملتون» الذي بلغ سعر التذكرة الواحدة لحضوره ألف دولار. كان ميراندا لا يزال يكتب ذلك العمل، وكان يصارع مشاعر الشك في نفسه:

«إنني أجد صعوبة كبيرة في الموازنة بين امتناعي عن لوم نفسي عندما

لا يجري العمل بالسرعة التي أريده أن يجري بها وبين عدم هدر الزمن في انتظار حدوث ذلك».

فما الذي فعله ميراندا؟ لقد دفع نفسه إلى الأمام وواصل الكتابة. وذلك ما جعله يضع ذلك المنشور على صفحته: حتى يذكّر الجميع بأننا متشابهون، كلّنا. نحن جميعاً نصارع المشاعر نفسها التي تريد أن تهزمنا والتي لا سبيل إلى الخروج منها إلا بهزيمتها. إذاً... 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم تمالك نفسك و«عد إلى عملك على البيانو».



جرى هذا الحديث منذ ثلاث سنوات.
واصل الكتابة. عد إلى البيانو.

سنوات الاثنين، 23 سبتمبر 2013

Lin-Manuel Miranda
September 23, 2013 at 8:21pm

بعض الأحيان، لا تسير الكتابة بالسرعة التي أريدها أن تسير فيها.
فانيسا: أعرف هذا.
أنا: إنني أجد صعوبة كبيرة في الموازنة بين امتناعي عن لوم نفسي عندما لا يجري العمل بالسرعة التي أريده أن يجري بها وبين عدم هدر الزمن في انتظار حدوث ذلك».
فانيسا: يعاني كل إنسان هذه المشكلة، طيلة الوقت.
أنا: هل تعنين أن هذه المشكلة ليست خاصّة بي...

أعجبني كثيراً ما قالته زوجته: «يعاني كل إنسان هذه المشكلة، طيلة الوقت». إنها محقة، طبعاً! نشكّ كلنا في نفوسنا. تلك هي الحقيقة. لكن أكبر غلطة يمكنك ارتكابها هي أن تصدق هذه الأكاذيب التي تخبرك بها مشاعرك. لا تنتظر حتى يصير إحساسك هكذا. قل: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم «عد إلى البيانو».

فلنعد الآن إلى ذلك الاجتماع في مدينة بلانو في ولاية تكساس حيث كان على كريستين أن تتّخذ قراراً. في الماضي، وكلما أحسّت شيئاً من عدم الثقة، كانت كريستين تطرق برأسها وتنظر إلى كمبيوترها اللوحي، ثم لا تقول شيئاً. وخلال خمس ثوانٍ، تكون اللحظة قد مرّت. لو طرح واحد

من زملائها فكرة مماثلة (هذا ما يحدث في أحيان كثيرة)، فسوف تمضي المساء كله في لوم نفسها على أنها ظلّت صامتة ولم تقل شيئاً. لكن كريستين فعلت اليوم شيئاً مختلفاً. إنها في غاية الخوف مما هي موشكة على فعله، وهي قادرة على رؤية «فسحة الثواني الخمس» تنقضي بينما كان دماغها يعاندها. كانت معدتها متشنجة عندما طبّقت قاعدة الثواني الخمس. بدأت العد التنازلي في سرها حتى تهدّئ شكّها في نفسها وتغيّر حالة دماغها.

5..4..3..2..1..

لقد قاطع هذا العد نمط سلوكها المعتاد، وألهاها عن مخاوفها، وخلق لديها لحظة من الفعل المتعمد. ومن خلال تأكيدها على أنها ممسكة بزمام الأمر في تلك اللحظة، تمكّنت من تفعيل قشرة الفص الدماغي الأمامي بحيث تصير قادرة على قيادة أفكارها وأفعالها. وعند ذلك، فتحت فمها وقالت: «لدي فكرة».

استدار الجميع إليها وأحست كريستين كما لو أنها موشكة على الموت في تلك اللحظة. لكنها أرغمت نفسها على مواصلة التقدّم إلى الأمام. شدّت ظهرها وكسبت لحظة إضافية بأن باعدت بين مرفقيها المستندين إلى الطاولة (هذا ما تعلمته من دروس «الوضعيات الموحية بالقوة»)، وبدأت تقول: «إن لدي هذه الفكرة... أنتم تعرفون الإحصاءات التي تتحدّث عن استخدام الشركات الكبيرة سناب تشات كمنصة للـ...». استمع الجميع إلى فكرتها، وطرح الجميع أسئلة عليها. وبعد ذلك، قال لها مديرها: «شكراً لك يا كريستين. إنه اقتراح مثير للاهتمام حقاً. هل يريد أحد طرح اقتراح آخر». من حيث الظاهر، لم يحدث أي شيء استثنائي، أما في داخل كريستين فقد حدث شيء غيّر حياتها. لقد عثرت على الجرأة التي كانت في حاجة إليها حتى تصير الشخص الذي أرادت دائماً أن تصيره في عملها... أن تصير شخصاً متميزاً.

لا يهمنا كثيراً ما قالته كريستين. ما يهمنا هو أنها قالت شيئاً جعل

من تلك اللحظة لحظة قوة في حياتها. لقد أدى طرح فكرتها الخاصة بحملة وسائط التواصل الاجتماعي إلى تغيير شيء أكبر أهمية بكثير من استراتيجية التسويق لدى شركتها. لقد أدى هذا إلى تغيير كريستين نفسها. لم يؤد إلى تغيير طريقة سلوكها وحدها، بل أدى أيضاً إلى تغيير نظرتها إلى نفسها. والحقيقة أنه غيّر ذهنيتها أيضاً. هكذا يكون بناء الثقة... نقلة «الثواني الخمس»، مرة بعد مرة.

لقد استخدمت كريستين قاعدة الثواني الخمس حتى تصل إلى مكان عميق في نفسها وتجد شيئاً من الجرأة. وعندما تكلّمت وأفصحت عن فكرتها (في اللحظة التي تصمت عندها عادة) أثبتت كريستين لنفسها (في ما بعد ظهر حار في غرفة اجتماعات في مدينة بلانو في ولاية تكساس) أنها جيّدة بالقدر الكافي وذكية بالقدر الكافي لأن تساهم بأفكارها في ما يخصّ عملها.

كانت تلك خطوة صغيرة، لكنها بالغة الأهمية، وقد تطلّبت تلك الخطوة جرأة. وظيفة قاعدة الثواني الخمس هنا هي قبول كريستين تلك المخاطرة وتمكّنها من طرح الفكرة التي نعرف جميعاً أنها فكرة ناجحة.

قلت في مكان سابق إن قاعدة الثواني الخمس أداة قادرة على خلق تغيّر سلوكي فوري. هكذا استخدمتها كرستين، بالضبط. وهكذا سوف تستخدمها أنت أيضاً. من خلال قيامها بفعل متعمد، تمكنت كريستين من الانتصار على المشاعر التي توقفها عادة فصارت أكثر بروزاً في مجال عملها. وكلما ازداد استخدامها قاعدة الثواني الخمس حتى تعبر عن أفكارها كلما صارت أكثر ثقة بنفسها.

إن الثقة بالنفس مهارة يمكنك أن تبنيها وتطوّرها من خلال الفعل. لقد كتب عالم النفس الاجتماعي تيموثي ويلسون في ما يتعلّق بالفعل الاجتماعي: «افعل حسناً، تكن حسناً!»... يعود هذا الكلام إلى أيام أرسطو. ويقوم الجزء الأول منه «افعل حسناً» على تغيير سلوك الناس أولاً مما يؤدي بدوره إلى تغيير نظرتهم إلى أنفسهم، فتصير قائمة على الأشياء التي يفعلونها.

هذا بالضبط ما يجعل من قاعدة الثواني الخمس حليفاً لك. إنها أداة للفعل وللتغيير السلوكي المنسجم مع أهدافك والتزاماتك. ليست هذه القاعدة أداة للتفكير... وفي نهاية المطاف، عليك أن تفعل ما يتجاوز التفكير إن كنت تريد تغيير حياتك.

من الواضح أن ويلسون موافق على هذا. لقد قال: «عقولنا ليست غبية. ولا يمكنك أن تقول لعقلك شيئاً من قبيل «فكّر تفكيراً إيجابياً». عليك أن تستحثّه بشيء أكثر من هذا!». وأنا أرى أن الأمر يتطلّب ما يتجاوز حث عقلك. عليك أن تدفع نفسك دفعاً حتى تتجاوز المشاعر التي توقفك، وحتى تقوم بالعمل اللازم لكسر العادات التي تمنعك من الحركة والفعل. وعند ذلك، يكون عليك أن تستبدل بكل عادة من تلك العادات الهدّامة المخرّبة عادة جديدة تنطوي على الجرأة.

إن على كريستين أن تمارس الجرأة اليومية في اجتماعها التالي في الشركة. سيكون لديها ما تقوله. وستشعر بقدر من عدم الثقة وبقدر من عدم الراحة أيضاً. ستشكّ بنفسها عندما تكون موشكة على عرض أفكارها. وعند ذلك، ستتردّد، وتستشعر مقاومة داخل نفسها. إنها لحظة «الدفعة» الضرورية. إنها اللحظة التي يحدث فيها الانسجام بين قيمك وأهدافك. لكن مشاعرك الداخلية المعتادة تقول لك «لا!». سوف تكون كريستين في حاجة إلى استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى تدفع نفسها وتتكلّم.

كلما ازداد استخدام كريستين قاعدة الثواني الخمس، كلما ازدادت سرعة تخلّصها من عادتها في البقاء صامتة خلال الاجتماعات بحيث تستبدل بها عادة جديدة: عادة الجرأة. وكلما صارت كريستين أكثر قدرة على التعبير عن حقيقة نفسها وعلى طرح الأفكار التي في داخلها، كلما صارت شخصاً أكثر حيوية واتصالاً بذاته، وأكثر إحساساً بالقوة.

يعرف نيت بالضبط كم يعطي هذا إحساساً بالقوة. إنه يستخدم قاعدة الثواني الخمس «كل يوم الآن» لكي يدفع نفسه إلى تنمية عمله.

> أوه، يا إلهي، نعم... صرت الآن أستخدم هذا الشيء كل يوم. وقد استخدمته اليوم تحديداً حتى أتمكن من مقابلة شخصية حاذة المظهر. لكنها عميل تجاري محتمل بالنسبة للمستشفى الذي أعمل فيه. لقد كانت مريضة تنتظر من يعتني بها، فاقتربت منها وبدأت حديثاً معها، ثم أخذت رقم هاتفها حتى أظل على تواصل معها وحتى يصير بيننا تعاون لاحق في ما يتعلق بالمواد اللازمة لعملي.

كما تمكّنت كارول من العثور على الجرأة اللازمة لتحقيق واحد من أهداف حياتها، هدف كان بنداً على قائمة الأشياء التي تريد القيام بها في حياتها، وذلك من خلال قيامها بدفع نفسها حتى «أخرج من منطقة راحتي» وتقدّم عرضها أمام زملائها من الممرضين والممرضات في مؤتمر مهني.

Carol
October 15 at 10:42pm · Aberdeen, MD ·

أريد أن أشكرك يا ميل روبنز لأنك ساعدتني في التغلّب على رهبة الكلام أمام الناس... ففي شهر مايو من سنة 2016، سمعتك تتحدّثين على شبكة NTI، فدفعني حديثك إلى تحدّي نفسي حتى أتحسّن وحتى «أخرج من منطقة راحتي». لقد تأثرت كثيراً بحديثك... وكجزء من خطوتي الأولى، قمت بتقديم مشروعي على المنبر. ثم تحدّثت أمام زملائي من الممرضين والممرضات لمدة بلغت عدة ساعات.



عندما جرت دعوة ألكساندرا إلى إطلاق عرض تقديمي في العمل، كان رأسها مليئاً بالحجج والأعذار حتى لا تذهب. وخلال «لحظات 5

ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1» تحرّكت ألكساندرا في «لحظة غيّرت كل شيء» ـ وقد منحها ذلك الأمر الثقة الكافية لأن تقبل تعليم «صف في الدراسات ما بعد الجامعية».

عندما كنت مدعوة لإلقاء محاضرتي الأولى (عن التسويق)، قلت في نفسي: «آه، جميل، ولكن هل أنا مستعدة للقيام بهذا؟ هذا ليس تخصصي... والمكان بعيد عن مدينتي... وسيتوجب عليّ الاستيقاظ باكرا في يوم عطلتي! وفوق كل هذا أنا مشغولة جدا في هذه الفترة. متى سأجد الوقت الكافي للتحضير للمحاضرة؟ وآه، هناك شيء آخر: هل سيحبونني؟ ربما ضحكوا عليّ؟».

بعد ذلك 5.4.3.2.1 وقفت وضحكت من أفكاري: «لو كانت ميل روبنز مكاني كانت ستقول أجل من دون أن تفكر لحظة!» وهذا ما فعلته! الموضوع كله يتعلق بلحظة واحدة يتغير فيها كل شيء! جهزت المحاضرة بمساعدة من زوجي الرائع، قمت بمراجعتها مرات، تدربت على إلقائها أمام المرآة، وأنا فخورة جدًا بنفسي حيث إن محاضرة استثمارات التسويق الإلكتروني كانت ناجحة! وتمت بعدها دعوتي مرات ومرات لإلقاء محاضرات، حتى إنني قمت بتدريس هذه المادة!

شكرا لكل الفيديوات، والكتب ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي التي قمت بنشرها يا ميل، لقد دفعتني وحفّزتني إلى الأمام.

فيلاتي اليكس

إن السر الكامن خلف كون قاعدة الثواني الخمس تجعلنا نشعر بالتحرر إلى هذه الدرجة هو أنك لا «تقبض» على اللحظة فحسب، بل تصير أيضاً مالكاً لحياتك. إنك تغير «كل لا عندك إلى نعم». وهذا ما عبّر عنه جيم عندما قال: «لا تقلل أبداً من قدر قوتك»... لقد استخدم قاعدة الثواني الخمس حتى يهزم «شلل التحليل» وفاز «بسنة رائعة لا تصدق».

Jim Goldfuss

لقد حققت لي قاعدة الثواني الخمس لميل روبنز سنة رائعة لا تصدّق. وقد كانت كبيرة حقاً تلك الأشياء التي فعلتها وشاركت فيها رغم ما تطلّبته من نشاط والتزام من جانبي؛ لكنني استخدم القاعدة حتى أقي نفسي من «شلل التحليل» ومن التفكير الزائد عن الحاجة. لا تقلل أبداً من قدر قوتك، واستخدم دائماً الأدوات التي يستخدمها الأشخاص الناجحون حتى تحقق أهدافك!

إنني في غاية السرور لأن هذه السنة تجري على أحسن ما يرام!

فلننقل من جديد ما قاله ويسلون وأرسطو: «افعل حسناً تكن حسناً». غيّر سلوكك لأنك تغيّر نظرتك إلى نفسك عندما تفعل ذلك. هذا بالضبط ما اكتشفته آنا كيت أثناء استخدامها قاعدة الثواني الخمس. إنها اختصاصية تسويق. وقد اعتادت أن تظل صامتة عندما ينظر إليها كلّ من في الغرفة،

وذلك لشدة قلقها من أن يظن زملاؤها أنها «سخيفة، قليلة الخبرة». لكنها تمكّنت مرة من العثور على الشجاعة اللازمة لتغيير سلوكها في العمل فكانت النتيجة شيئاً لم تتوقّع حدوثه أبداً ـ «ازدهر إبداعها».

«مرحباً يا ميل،

ها هي قصتي مع قاعدة الثواني الخمس:

عندما كنت أجرجر نفسي من السرير (خلال خمس ثوان) حتى أؤدي تمرينات رياضية لمدة ثلاثين دقيقة قبل أن تبلغ الساعة السابعة والنصف (بوحي مما سمعته منك)، إضافة إلى أداء بقية الأشياء المعتادة كل صباح، وجدت أن حياتي في العمل كانت صاحبة النصيب الأكبر من تأثير قاعدة الثواني الخمس.

إنني أعمل في مجال التسويق. وهكذا فإننا نحرص دائماً على تلقف أية أفكار جديدة. إن كل فكرة جديدة قادرة على النمو وعلى التطور لتصير مكتملة ضمن حملة تأتي بنتائج كبيرة لعملائنا. نعم، مجرد خاطرة صغيرة يمكن أن تفعل هذا. وحتى أتمكّن من متابعة كل شيء، أحمل معي دفتر ملاحظات صغيراً أضعه في حقيبتي كلما خرجت. غالباً ما أستخدم دفتر ملاحظاتي هذا لتسجيل المهمّات العاجلة السريعة، إضافة إلى بعض المهمّات الضرورية.

وعندما بدأت أستخدم قاعدة الثواني الخمس، لم أعد أفكر في الأمر مرتين أو أتوقف عند الزمن الذي يمكن أن تعيشه فكرتي، ولم أعد أرسلها إلى «أعلى السلم» من أجل الموافقة عليها ـ يمكنني أن أتعامل مع هذا كله في ما بعد. ليس علي إلا أن أسجّل الفكرة على الورق. وفي ما بعد، أعود إليها وأكرّس ما يلزم من الوقت من أجل تطوير استراتيجية واضحة سليمة.

لقد اعتدت أن أكون جبانة عندما يتعلّق الأمر بالإفصاح عن أفكاري، أو حتى عندما أجلس من أجل تدوينها! كنت شديدة القلق على نفسي؛ وكنت أقلق مما قد يظنه الناس ومن احتمال أن يروني سخيفة، قليلة الخبرة. لقد ازدهر إبداعي منذ أن ألقيت بهذا الجبن بعيداً عني. والآن، ما عدت قادرة حتى على تذكّر ما كان يقلقني.

أشكرك على قاعدة الثواني الخمس.

ملاحظة: في واقع الأمر، صار فريقي يطبّق أفكاري.

آنا كيت».

من الممكن أن يحسّ المرء كما لو أنه «قطة صغيرة خائفة»، لكن 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 تمنحه الجرأة. إن في قلب الجرأة اليومية قراراً نتخذه. خمس ثوان كل مرة تتخذ فيها قراراً بأن تفعل فيها شيئاً أو بأن تسير خلف ما هو مهمٌّ بالنسبة إليك. وهذا هو السبب في وجود رابطة وثيقة بين الجرأة والثقة بالنفس. كلما واجهت الشكّ وقلت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 فتجاوزته، تثبت لنفسك أنك ذا قدرة وقوة. وكلما تمكنت من هزيمة خوفك وقلت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 فتجاوزته، فإنك تظهر قوتك الداخلية. وكلما حطمت حججك وأعذارك وقلت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 وجعلت نفسك تتكلّم، فإنك تؤدي تكريماً للعظَمة التي في داخلك... العظمة التي تودّ كثيراً أن يكون صوتها مسموعاً. هكذا تنمو الثقة بالنفس وتتطوّر. نقلة صغيرة جريئة بعد أخرى.

~~كان يجب أن أفعل~~

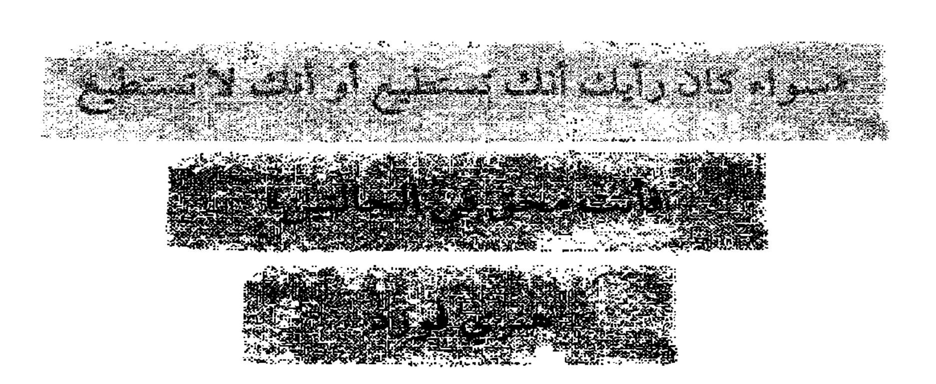
~~كان يمكن أن أفعل~~

~~كنت سأفعل~~

لقد فعلت

الفصل الثامن

كيفية بدء استخدام قاعدة الثواني الخمس



أسرع طريقة لتطبيق قاعدة الثواني الخمس هي أن تبدأ استخدامها مثلما بدأتُ استخدامها تماماً. وإليك تحدي استيقاظ بسيطاً يمكنك تطبيقه غداً صباحاً حتى يكون فاتحة استخدامك قاعدة الثواني الخمس.

اضبط ساعتك المنبهة على توقيت أبكر بثلاثين دقيقة من التوقيت المعتاد. ولحظة انطلاق المنبه، قل: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم ادفع نفسك خارج السرير.

التغيير أمر بسيط، لكنه ليس سهلاً!

هنالك عدة أسباب تجعل من هذا التحدي مهمّاً.

أولاً، لا وجود لأي غموض. التحدّي واضح مباشر. وما من أحد هناك غيرك، مع الساعة المنبهة وقاعدة الثواني الخمس. إذا فشلت، فهذا يعني أنك اتخذت قراراً بإفشال قاعدة الثواني الخمس.

ثانياً، إذا كنت قادراً على تغيير عادتك في الاستيقاظ، فأنت قادر على

كل شيء. يتطلّب التغيير أن تتصرّف على نحو متعمّد مصمم بصرف النظر عن شعورك في تلك اللحظة. إذا استطعت إتقان ذلك في ناحية واحدة من نواحي حياتك فإنك قادر على فعله في أي مجال تحاول التطور فيه.

ثالثاً، أريد منك تجربة مفهوم يدعى «طاقة التحفيز»، وأن تشعر بمدى صعوبة دفع نفسك إلى فعل أشياء بسيطة. في علم الكيمياء، تكون «طاقة التحفيز» هي الحد الأدنى من كمية الطاقة اللازمة لبدء تفاعل كيميائي. وقد اكتشف الكيميائيون أن كمية الحد الأدنى من الطاقة هذه أكبر بكثير من كمية الطاقة اللازمة لجعل التفاعل يستمرّ بعد أن يبدأ. فما علاقة هذا باستيقاظك ونهوضك من فراشك في الصباح؟ العلاقة قويّة! إن كمية الطاقة الأولية اللازمة لكي تدفع نفسك إلى الخروج من فراشك أعلى بكثير من كمية الطاقة التي يكون عليك أن تستمر في بذلها بعد أن تبدأ الحركة.

لقد طبق عالم النفس الأسطوري ميخالي تشيكسنتميخالي هذا المفهوم على السلوك البشري، واتهم طاقة التحفيز بأنها أحد الأسباب التي تجعل من صنع التغيير أمراً شديد الصعوبة. وهو يعرّف طاقة التحفيز بأنها «الدفعة الأولية الضخمة من الطاقة التي لا بد منها للتغيير» - يصح هذا الأمر سواء أكانت الحالة متعلّقة بجعل سيارة متوقّفة تتحرّك، أو بجعلك تنهض من فراشك الدافئ في الصباح.

كتب لي جيروم من الفيليبين:

«يبدو لي الأمر غير مريح لأن جسدي وعقلي غير مستعدين لهذا النوع من القواعد. لكنني مستعد لتطبيق هذه القاعدة».

إن هذه الكمية الأولى من طاقة التحفيز أمر غير مريح على الإطلاق، لكني أريد منك أن تحس بتلك المقاومة حتى تعرف معنى أن تدفع بنفسك إلى الأمام.

إذا لم تحصل على تلك الدفعة الكبيرة (كما حدث عندما كنت طفلاً وأغلقت أمك التلفزيون وقالت لك: «إنه يوم جميل. اخرج من البيت وافعل شيئاً»)، فإن دماغك سوف يقودك، لا محالة، إلى الطريق المؤدي إلى عدم فعل أي شيء على الإطلاق. عندما تبدأ العد: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 فإن ذلك يكون بداية تفاعل متسلسل لا يقف عند إيقاظ قشرة الفص الدماغي الأمامي فقط، بل يجعلك مستعداً للقيام بـ«الدفعة الجسدية الأولية الكبيرة» الضرورية من أجل التغيير.

عندما تنهض من فراشك لحظة انطلاق رنين المنبّه، فإن هذا يمنحك قوة شخصية. إن هذا الفعل الواحد الصغير، فعل النهوض من الفراش عند انطلاق جرس المنبّه، يبين أن لديك القوة الداخلية اللازمة لفعل ما ينبغي فعله. ثم إنه، مثلما اكتشفت إيما، يعطيك «نظرة وانطلاقة أكثر إيجابية بكثير تجاه نهارك الذي يبدأ في تلك اللحظة».



Emma

مرحباً يا ميل، استمتعت إلى حديثك الليلة الماضية، ثم استيقظت هذا الصباح للمرة الأولى منذ... منذ سنين... على رنين المنبّه، ونهضت من غير أن أضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة. لم يسبق لي أبداً أن حظيت بنظرة وانطلاقة أكثر إيجابية تجاه نهاري! وأنا في غاية الحماسة لتجربة هذه الطريقة في نواحي حياتي كلها.

لا أريد إلا إخبارك بأن كلماتك ودروسك في الحياة تصل إلى الناس في مختلف أنحاء العالم.

هذا ما مرت به تريسي أيضاً. فمن خلال استيقاظها في الخامسة صباحاً، ثم استخدامها قاعدة الثواني الخمس حتى تدفع نفسها إلى النهوض من الفراش والذهاب إلى صالة التمرينات الرياضية، صارت تريسي قادرة على بدء يومها بطريقة إيجابية.



tracy

بدأت يومي بتمرينات رياضية في الصباح الباكر...
وذلك ببعض المساعدة من جانب قاعدة الثواني الخمس.

أشكرك يا ميل روبنز.

إذا كنت غير قادر على جعل نفسك تنهض من الفراش، فهذا يعني أنك لن تتمكّن أبداً من متابعة كل تلك التغييرات التي تريد إجراءها في حياتك. وإذا قمت بهذه الخطوة البسيطة الأولى، خطوة ضبط صباحك، فسوف تحفّز سلسلة من الحوادث التي تؤدّي إلى التغيير في كل مكان.

كيف تصير جاهزاً للنجاح؟

1 - قبل أن تذهب إلى فراشك، ضع ساعتك المنبّهة في غرفة أخرى واضبطها على موعد أبكر بثلاثين دقيقة من موعد استيقاظك المعتاد. وعلى الرغم من أن «جر مؤخرتك من الفراش» ليس أمراً سهلاً كما يقول لنا باتي، فإن عليك أن تدفع بنفسك لكي تنجز هذا التحدي.

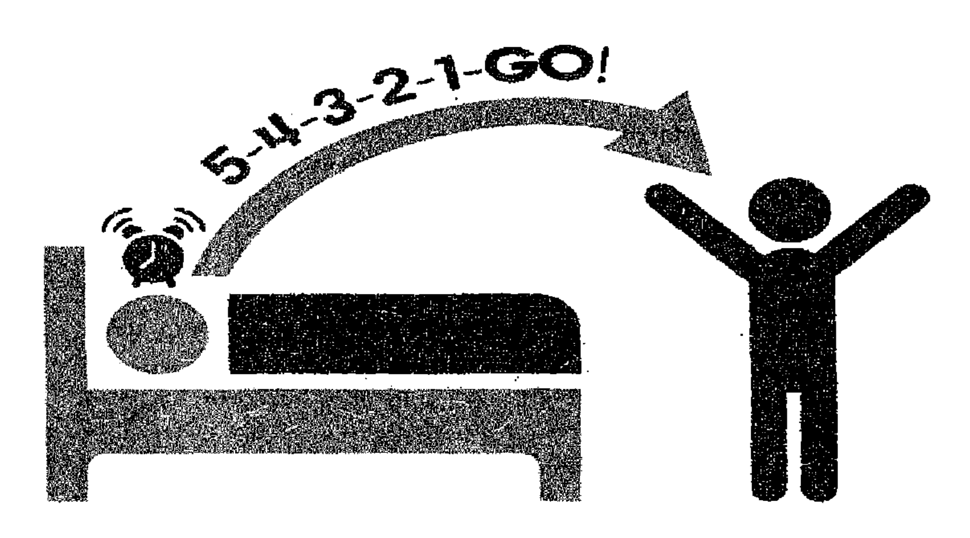


Patty

لقد استمعت إلى حديثك، وسوف ألعنك عندما أستيقظ غداً أبكر من المعتاد بثلاثين دقيقة. لكني سأجر هذه «المؤخرة» حتى تخرج من الفراش!

لعلك تتساءل عن السبب الذي يجعلني أطلب منك بدء هذا التمرين بأن تضبط الساعة المنبّهة على موعد أبكر من موعدك المعتاد بثلاثين دقيقة. السبب بسيط. أريد أن تشعر بصعوبة الأمر كما لو أن عليك ـ حرفياً ـ أن تجر نفسك من الفراش جراً، تماماً مثلما قال باتي.

2 - وفي صباح الغد، فور انطلاق جرس المنبّه، افتح عينيك وابدأ العد التنازلي... 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1. ثم ألقِ بالأغطية عنك، وانهض، واخرج من غرفة نومك. ابدأ يومك. لا تأخير. لا وسادة فوق رأسك. لا تلكؤ، ولا إغفاءة قصيرة، ولا عودة إلى الفراش.



وإليك ما يمكنك أن تتوقّع حدوثه. لحظة انطلاق جرس المنبه، سوف تفكّر في «شعورك» تجاه النهوض من الفراش. سوف تقول في نفسك: «*إن تحدّي الاستيقاظ هذا أمر غبي*». وسوف *تشعر بأنك متعب*. ستحاول إقناع نفسك بأن «*تبدأ غداً*».

تماماً مثلما حدث مع تيم، فإنك «لن تكون راغباً في النهوض» ـ لكن قاعدة الثواني الخمس سوف تساعدك في الفوز بهذه المعركة ضد هذا الشعور من خلال إعطائك شيئاً تفعله حتى يساعدك على النهوض من الفراش.

صباح الخير! أردت إخبارك بأنني استخدمت قاعدة الثواني الخمس هذا الصباح. انطلق جرس المنبّه في الساعة الرابعة والنصف صباحاً، وذلك حتى أذهب لممارسة التمرينات الرياضية. لم أكن راغباً في النهوض، ثم انبثقت قاعدة الثواني الخمس في رأسي فنهضت على الفور.

أريد أن أشكرك على هذا!



لحظة انبثاق قاعدة الثواني الخمس في رأسه، صار تيم قادراً على النهوض فوراً والتوجّه إلى صالة الألعاب الرياضية. إن لدى الكثير منا موقفاً في الحياة مفاده «لست أحسّ بأنني راغب في هذا». في تلك اللحظات، سوف تساعدك قاعدة الثواني الخمس في التحرك والفعل، تماماً مثلما حدث مع جيسيكا.

«لقد وجدت أن قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلقي! قد ساعدتني في تلك الأيام عندما يتسلّل إلى عقلي موقف «لست أحسّ بأنني راغبة في هذا»... إنه الموقف الذي يتكرّر كل يوم.

ولهذا، أشكرك مرة أخرى!».

إن لموقف «لست أحسّ بأنني راغبة في هذا» أسلوبه في الاستيلاء على نهارك كلّه؛ وهذا سبب آخر يجعل من استخدام قاعدة الثواني الخمس بهذه الطريقة أمراً كبير الأهمية. إن له أثراً قادراً على الانتشار إلى نواحي حياتك كلها. وما عليك إلا أن تسأل ستيفن الذي كتب يخبرني عما حدث في الليلة التي سبقت محاولته الأولى مع «تحدي الاستيقاظ».

تابعت حديثك على يوتيوب. لقد كان حديثاً ملهماً حقاً. سوف أستيقظ في السادسة والنصف من صباح الغد وألقي بالغطاء عني. لا إغفاءة قصيرة بعد الآن.

ـ ستيفن

سألته بعد ذلك كيف كان الاستيقاظ مبكراً. قال إنه «فشل» عندما حاول أول مرة. لكن تكرار المحاولة أنتج «اختلافاً هائلاً» مع مرور الزمن. لقد تغيّرت ذهنيته «بكل معنى الكلمة خلال بضع دقائق فقط». ومنذ أن بدأ تحدّي الاستيقاظ، تمكّن ستيفن من العثور على عمل جديد يسمح له بأن «يبدأ عيش الحياة».

> كيف جرى الأمر؟ لقد فشلت. إنني أكره الاستيقاظ صباحاً. وأنا أيضاً أكره كل وظيفة عملت بها. غالباً ما أقنع بما يتيسر لي، ونادراً ما أسير في اتجاه ما أنا راغب فيه حقاً. لقد كانت أموري «يختر» دائماً.
>
> كنت قد أمضيت أربعة أشهر من غير عمل عندما كتبت لك تلك الرسالة عن الاستيقاظ والنهوض في السادسة والنصف صباحاً. لن أقول لك إنني لم أتأخر في النوم منذ ذلك الوقت، لكن أثر ذلك كان كبيراً حقاً. إن لدي تلك الذهنية التي تجعلني غير قادرة على الحصول على وظيفة جديدة أحرص عليها لأن دخلها كان لتغطية فواتيرنا ومصاريفنا والمال من أجل تقاعدنا ومن أجل الحياة أيضاً. كان ذلك الصباح الأول فظيعاً. لكن الأمر لم يستمر أكثر من بضع دقائق. لقد تغيّرت ذهنيتي بكل معنى الكلمة.. تغيرت خلال بضع دقائق فقط. لقد نهضت وصرت مستعداً لفتح العالم كله. ومنذ ذلك الوقت، صرت أعمل في وظيفة جديدة لدى إحدى الشركات وأبيع خدمات أعتقد حقاً بأنها مفيدة. ثم إن دخل هذه الوظيفة لا يكفي لتسديد الفواتير فقط، بل سيجعلنا أيضاً قادرين على التوفير من أجل تقاعدنا وعلى بدء عيش الحياة والتمتع بها من جديد.
>
> وأظن أنني أستطيع تلخيص الأمر كله على النحو التالي: أحب مساعدة الآخرين، ولطالما كانت لدي فكرة فعل ذلك من خلال العمل عن طريق اكتساب المعرفة وتقديمها، وكذلك اكتساب وتقديم الموارد والثروة على نحو يسمح للآخرين بالسير في اتجاه ما هم راغبون فيه حقاً. إن مفتاح الإغفاءة القصيرة «مكسور» منذ الثاني عشر من سبتمبر. انتبه أيها العالم.. ها أنا قادم إليك، وسأجلب أصدقائي أيضاً!

كما قرأنا هنا، صار الأمر بالنسبة إلي ستيفن على النحو التالي «مفتاح الإغفاءة القصيرة مكسور». وهذا ما حقّق تغيّراً كبيراً. لم يقف الأمر عند استيقاظ ستيفن في وقت أبكر، بل إنه تغيّر من شخص اعتاد أن يقنع دائماً ولا يسير في اتجاه ما هو راغب فيه إلا نادراً إلى شخص أمسك بزمام حياته بين يديه وراح يتخذ قرارات الثواني الخمس واحداً بعد آخر. بدأ الأمر كله بأن يستيقظ وينهض لحظة انطلاق جرس المنبّه.

إذا استطعت النهوض في الوقت الصحيح، وبدء يومك بداية قوية، والتخطيط مسبقاً، والتفكير في أهدافك، والتركيز على نفسك، وفعل ذلك كله قبل أن تجد نفسك غارقاً في روتين حياتك اليومي، فسوف تنجز

المزيد والمزيد. هذه هي الخطوة الأولى في اتجاه إمساكك بزمام حياتك.

لكن تذكّر... صحيح أنني ابتكرت قاعدة الثواني الخمس حتى تساعدني على النهوض من السرير، إلا أنها تحقّق ما يتجاوز كثيراً مسألة الخروج من الفراش. إنها أمر متعلّق بإيقاظ القوة التي فيك، ثم استخدام تلك القوة لكي تهز حياتك هزّاً.

بعد أن تجرب «تحدي الاستيقاظ»، دعني أعرف ما اكتشفته عن نفسك باستخدام قاعدة الثواني الخمس. من الممكن أن تجد أنك فشلت، مثلما حدث مع ستيفن؛ لكنني أؤكّد لك أن هذه الخطوة التغييرية الصغيرة قادرة، مع مرور الوقت، على تحقيق «اختلاف هائل».

الآن، صرت تعرف كيف تبدأ، وذلك على المستوى الأساسي. لكن الأقسام الثلاثة القادمة من هذا الكتاب سوف تغوص إلى ما هو أعمق، وسوف تتناول كيفية استخدام قاعدة الثواني الخمس من أجل تحقيق أهداف بعينها، بما في ذلك زيادة الإنتاجية، والتغلّب على الخوف، والإحساس بسعادة أكبر، وإغناء العلاقات.

أنا متعب

الطقس شديد البرودة

الطقس شديد الحرارة

إنها تمطر

لقد تأخّر الوقت

كفى حججاً... فلننطلق!

القسم



الجرأة تغيّر سلوكك



كيف تصير أكثر الأشخاص الذين تعرفهم إنتاجيةً

أود أن أقول لك إن قاعدة الثواني الخمس «لا تبالي بنوع التغيير». وهذا لأنها صالحة فيما يتعلق بأي نوع من التغيير السلوكي الذي تحاول جعله يحدث لديك. ولا حدود لتطبيقات قاعدة الثواني الخمس إلا تلك الحدود التي تضعها مخيلتنا لها. إذا أردت أن تكون لك عادة إيجابية جديدة، فما عليك إلا أن تستخدم القاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ثم تدفع نفسك إلى فعل ذلك الأمر.

يمكنك أيضاً أن تستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تبعد نفسك عن سلوك هدّام ما، كالقمار أو الشرب أو المخدرات، أو حتى تتخلّص من سلوك انفعالي ما، من قبيل تسلطك على أفراد فريقك، أو ردودك الغاضبة الجارحة، أو إفراطك في مشاهدة البرامج التلفزيونية. عليك أن تقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى تؤكد سيطرتك وإمساكك بزمام نفسك وحتى تنقل تركيزك بعيداً عن ذلك السلوك الانفعالي أو الهدّام. وعند ذلك، استدر وسر مبتعداً عنه. الأمر بسيط، كما هي الحال في أي نوع من التحدي... لكنه ليس سهلاً! وسوف تساعدك قاعدة الثواني الخمس في فعله.

هنالك ثلاثة تغيرات سلوكية أتلقى باستمرار رسائل بالبريد الإلكتروني تتحدّث عنها: الصحة، والإنتاجية، والمماطلة والتسويف. سوف أتناول هذه التغيرات الثلاثة في هذا القسم من الكتاب. وسوف تتعلّم هنا أسلوباً مكوّناً من ثلاث خطوات في ما يتعلّق بكيفية استخدامك قاعدة الثواني الخمس بالترافق مع استراتيجيات قائمة على أحدث الدراسات من أجل تحسين هذه المجالات الرئيسية الثلاثة في حياتك.

أولاً، سوف تتعلّم سر تحسين صحتك. لن يعجبك هذا، لكنه أمر

ناجح فعال ـ وسوف ترى منشورات لأشخاص من مختلف أنحاء العالم ممن يستخدمون قاعدة الثواني الخمس لإنجاز بعض الأشياء المتميزة حقاً من أجل أنفسهم.

ثانياً، سوف تتعلّم كيف ترفع إنتاجيتك باستخدام قاعدة الثواني الخمس، بالإضافة إلى نتائج الأبحاث الحديثة في ما يتعلّق بالتركيز وبالإنتاجية وبالدماغ. هنالك حقيقة بعينها في ما يتعلّق بـ«مفتاح الإغفاءة القصيرة في المنبّه» وكيفية تأثيره على إنتاجيتك. سوف تفاجئك هذه الحقيقة مفاجأة كبيرة.

ثالثاً، سوف تغوص في موضوع يؤرقنا جميعاً ـ إنه المماطلة والتأجيل والتسويف. سوف تقرأ عن نوعين من المماطلة، وعن طريقة متدرجة من أجل استخدام قاعدة الثواني الخمس بالترافق مع حصيلة تسعة عشر عاماً من الدراسات حتى تهزم المماطلة هزيمة نهائية.

إن كل ما أنت موشك على تعلّمه قابل للتطبيق على الفور. كما أن له سنداً علمياً. حتى تحقّق قدراتك كلّها، يتعين عليك أن تدفع نفسك إلى الأمام ـ ما من سبيل آخر!

إما أن
تغلب يومك
وإما أن
يغلبك

الفصل التاسع

حسّن صحتك

«الجرأة هي الالتزام بأن يبدأ المرء أمراً
من غير أية ضمانة للنجاح»
يوهان وولفغانغ فون غوته

إن قرابة نصف الرسائل التي أتلقاها قادم من أشخاص، مثلي ومثلك، يريدون تحسين صحتهم. وسواء أكانوا راغبين في شيء من الرشاقة، أو في شيء من الامتلاء، أو تخفيض الوزن، أو تخفيض الكولسترول، أو الشفاء من بعض الأمراض، أو تناول طعام صحّي، أو زيادة القوة والمرونة... مهما يكن الأمر، فإنك قادر على استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى تحقّقه.

الحقيقة الأولى هي أن تفكيرك في أن تكون أحسن صحة لن يجعلك أحسن صحة. بل إن التأمّل أيضاً، وهو تمرين ذهني، يظل في حاجة إلى أن تفعل... وأن تقوم الأمر. ما من طريقة تتيح لك الالتفاف من حول هذه الحقيقة. عليك أن تقوم بالفعل.

والمفارقة هي أن ما من مجال آخر يحظى بمعلومات وأبحاث ومساندة وخيارات ومواد مجانية أكثر من موضوع الصحة والعافية. يمكنك أن تبحث عن كلمة «حمية» في غوغل، ثم تُحمّل على جهازك النتائج العشرين الأولى من هذا البحث، وتطبعها، وتضعها على لوح كبير، وتنفذ

ما تقوله كل حميّة منها. إذا التزمت التزاماً حقيقياً بأية حمية، فستجد أنها ناجحة. المشكلة غير كامنة في نظام الحمية نفسه، أبداً. المشكلة هي، على الدوام، شعورك تجاه الالتزام بحمية غذائية. ويصح الأمر نفسه في ما يتعلّق بممارسة التمرينات الرياضية.

هكذا هي الحال مع آنا التي كتبت لي إننا «لا نشعر أبداً برغبة في ممارسة التمرينات الرياضية»، ونسمح لهذه المشاعر بأن تحول بيننا وبين تحقيق أمنيتنا في أن نكون أحسن صحة. لكن آنا استخدمت قاعدة الثواني الخمس فدفعت نفسها عندما قالت: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 وعادت إلى دراجتها.



صحيح! من الممكن أن يلهث المرء كثيراً وهو يدير دوا..ات الدراجة

الثابتة في الصالة الرياضية. لكن، ما أهمية هذا؟ يبدو لي الأمر أفضل بكثير من اختلاق المرء حججاً وأعذاراً وهو جالس في بيته من غير أن يفعل شيئاً من أجل نفسه.

إن كل حمية غذائية، أو برنامج تمرينات رياضية، أو دورة على الأجهزة المختلفة في الصالة الرياضية، أو درس لياقة بدنية، أو نظام معالجة فيزيائية، أو برنامج تدريبي ما، أو جلسة يوغا، أو برنامج تأمّل، قادر على تحسين صحتك. لكنّ هنالك أمراً مشتركاً بينها كلها: **عليك أن تقوم بالأمر!** أرجو أن تصدقني عندما أقول لك إن هذه المشكلة موجودة عندي أيضاً. أكره التمرينات الرياضية... أكرهها خاصة إذا كان الطقس بارداً أو ماطراً في الخارج. أكرهها كما أكره النهوض من فراشي. وما كنت لأستطيع ممارستها أبداً لولا قاعدة الثواني الخمس.

لماذا يكون وصول المرء إلى حالة صحية أمراً صعباً إلى هذا الحد؟ أظنك تعرف الإجابة، إنها مشاعرك. تشعر بأنك محروم من الخبز، فلا تلتزم بحميتك الغذائية الخالية من القمح. لحظة تفكر كيف سيكون «شعورك» في ما يتعلّق بتناول السلطة خلال 113 يوماً قادماً فإنك تقنع نفسك بعدم فعل ذلك. وعندما تنظر إلى برنامج CrossFit لهذا اليوم وتفكّر في «شعورك» بأداء ثلاث مجموعات من التمرينات الرياضية الصعبة مع ثلة من الناس في ساحة وقوف السيارات، فإنك لن تجد نفسك راغباً في الخروج من باب بيتك والذهاب إلى تلك الساحة.

هل يجعلك التزامك الحقيقي بنظام حميّة غذائية سعيداً؟ بالتأكيد. وهل ستجعلك رؤية أصدقائك يؤدّون تمرينات CrossFit الرياضية في ساحة وقوف السيارات تلك سعيداً؟ من الأفضل أن تصدق أنها ستجعلك سعيداً. ما عليك إلا أن تسأل ميلاني التي كانت تعاني صعوبة في «النهوض عن الأريكة الملعونة» قبل أن تتعرّف على قاعدة الثواني الخمس.

عزيزتي ميل،

أريد أن أشكرك كثيراً. شكراً لك على قول الأمر بلغة أستطيع التواصل معها. أشكرك لأن القاعدة ساعدتني في النهوض عن تلك الأريكة الملعونة، وفي الخروج من رأسي. ساعدتني أيضاً في أن أعيش ذلك الاندفاع وفي أن أكون نفسي، نفسي الرائعة!

يا للراحة! حرية وإنجاز!



ما إن جعلت ميلاني نفسها تتحرك حتى صارت تعيش «حرية وإنجازات» وهذا شيء نريده جميعاً. عندما تقبل حقيقة أننا لا نريد أن نفعل شيئاً غير ما نحسّه سهلاً، فسوف تدرك أن سر التوصل إلى الصحة الجيدة أمر بسيط ـ لن تشعر أبداً بأنك راغب في فعل ما هو ضروري لذلك؛ ليس عليك إلا أن تقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق.

إن التخلي عن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، والتهام شطائر البرجر، وتضييع الوقت على فيسبوك، أكثر سهولة بكثير من اللهاث خلال ممارسة التمرينات الرياضية، وهو أسهل أيضاً من حذف السكر من نظامك الغذائي. إذا كنت راغباً في إنقاص وزنك، فعليك اتباع حمية غذائية، وعليك أن تمارس التمرينات الرياضية على نحو منتظم. هنالك أمر واحد لا بد لك من فعله: كف عن التفكير في «شعورك». لا أهمية لشعورك هنا. الأمر المهمّ الوحيد هو ما تفعله.

لقد أدركت إيريكا هذه الحقيقة. فحتى بعد أن بدأت رحلة إنقاص الوزن، اكتشفت أنها «فقدتُ الدافع لممارسة التمرينات الرياضية» و«صارت لدي دائماً حجة» لعدم الذهاب إلى صالة التمرينات.

مرحباً يا ميل!

إنني من أنصارك المعجبين بك كثيراً. وقد رأيتك على شبكة CNN السنة الماضية فأثار ما سمعته اهتمامي. وأنا أتابعك على تويتر منذ سنة تقريباً. لقد كانت لتغريداتك فائدة حقيقية لي؛ لكن ما ساعدني حقاً هو قاعدة الثواني الخمس.

أخيراً، تمكنت هذه السنة من دفع نفسي إلى الحركة وبدأت تخفيض وزني... مهمة فشلت فيها خلال السنتين الماضيتين. تخلصت هذه السنة من ثلاثين باونداً، وعلى الرغم من ذلك، لا أزال أفقد الحافز من أجل أداء التمرينات الرياضية. تكون لدي حجة على الدوام ـ عملت أمس حتى ساعة متأخرة... ليس لدي الوقت الكافي... وهلم جراً.

تابعت على مدونتك مقطع الفيديو الذي تتحدّثين فيه عن إنقاص الوزن، وذلك منذ عدة أسابيع مضت. لقد وضعتِ إصبعك على المشكلات الحقيقية. لن أجد نفسي في يوم من الأيام راغبة في أداء التمرينات الرياضية. لكن عليّ تنفيذ تلك التمرينات إذا أردت استمرار النتائج الطيبة.

إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس. وهذا هو اليوم السابع على ممارستي التمرينات الرياضية من غير أي انقطاع. لا أزال أجد نفسي غير راغبة في أداء التمرينات الرياضية بعض الأيام، لكنْ لدي أهدافٌ... وإذا تمكّنت من إقناع نفسي بالنهوض من أجل التمرينات الرياضية خلال الثواني الخمس الأولى، فهذا يعني أنني سأنجز أهدافي.

لا أطيق الصبر في انتظار ظهور كتابك!

مع أطيب التمنيات

إيريكا

عندما أدركت إيريكا أنها لن تكون راغبة في أداء التمرينات الرياضية، صارت قادرة على العثور على فسحة الثواني الخمس ودفع نفسها عند ذلك حتى تتحرّك. إن أداءك التمرينات الرياضية أمر ذهني بنسبة مئة بالمئة. لن يذهب جسدك إلى أي مكان لا يدفعه عقلك إلى الذهاب إليه. وهذا ما يجعل قاعدة الثواني الخمس قادرة على إحداث تغيير في ما يتعلّق بصحتك.

وإليك كيف تستخدمها:

5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق... واذهب إلى صالة التمرينات الرياضية.

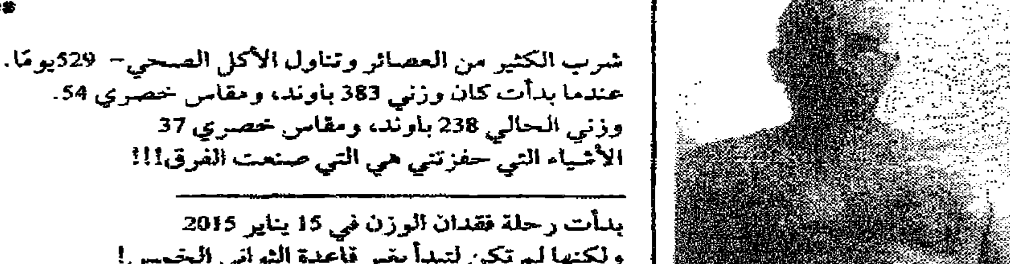
5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق... واترك قطعة الحلوى وتناول صدر الدجاج المشوي بدلاً منها.

5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق... وابتعد عن ذلك المخبز على الرغم من شدة إغراء رائحة الخبز والمعجنات الحلوة.

إن في أنحاء العالم كلها من هم أكثر منك بدانة وكسلاً وافتقاراً إلى اللياقة الجسدية، لكنهم استخدموا قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 من أجل تغيير أنفسهم حتى يصير لهم جسد وتفكير وحياة مختلفة كل الاختلاف.

وهذا ما حدث مع تشارلي.

عندما تواصل هذا الرجل معي أول مرة كان وزنه 383 باونداً[1]. كان محيط خصره 54 إنشاً. انظر إلى صورته التي نشرها على فيسبوك، وسوف تدرك كم كان وزنه كبيراً.



Charles

شرب الكثير من العصائر وتناول الأكل الصحي- 529يومًا.
عندما بدأت كان وزني 383 باوند، ومقاس خصري 54.
وزني الحالي 238 باوند، ومقاس خصري 37
الأشياء التي حفزتني هي التي صنعت الفرق!!!

بدأت رحلة فقدان الوزن في 15 يناير 2015
ولكنها لم تكن لتبدأ بغير قاعدة الثواني الخمس!
في 28 فبراير 2014 شاهدت برنامج ميل روبنز في tedx (كيف نتوقف عن أذية أنفسنا)
قاعدة الثواني الخمس كانت واحدة من تلك الطرق "لو كانت لديك فكرة، أو دافع، أو مشروع، ولم تربط أفكارك بفعل، فإنك ستخسر إلى الأبد".
بعد مشاهدة المحاضرة بدأت بالتنفيذ.
قلت لنفسي لأول مرة أنني أريد مساعدة وتحفيز الآخرين، وفي تلك اللحظة فعلت شيئا في 5 ثواني، قلت ما أريد أن أفعله بصوت عال وكتبته: "قم بالتنفيذ".
فكرت أنني يجب أن أكتب رسالة إلى ميل لأشكرها، وعادة أنا لا أفعل شيئا كهذا أبدا، ولكن خلال 5 ثواني قمت بذلك، وخمنوا ماذا حدث بعدها؟ لقد ردّت عليّ وأصبحنا بعد ذلك نتحادث عبر الهاتف، وكان لذلك تأثير كبير على حياتي بشكل أكبر مما تخيلت.
ومنذ ذلك اليوم في فبراير 2014، استعدت حياتي وهذا بعض مما حدث لي:
- خسرت 176 باوندًا
- أقوم بالتدريب وإلهام ومساعدة الآخرين
- قابلت جو كروس
- شربت العصائر على مدى 300 يوم متواصلين
- قمت بنشر أكثر من 25 من محاضراتي
- أحاول دائما أن أعيش وفق قاعدة الثواني الخمس وأن أضع أفكاري ودوافعي موضع التنفيذ، لأنك لن تعرفي ابدا أين يمكن لك أن تصلي.

لا تستلمي ولا تيأسي أبدا، أحبك كثيرا.
شكرا لك ميل روبنز لأنك أرشدتني إلى قاعدة الثواني الخمس.





---

(1) أي ما يقارب 190 كغ.

ولك أن تتخيّل كم كان إحساسه تجاه هذا الأمر فظيعاً. انظر الآن إلى صورته الأخرى... إنه مبتهج بحياته. لقد صار إنساناً مختلفاً بكل معنى الكلمة. فكيف فعل هذا؟ فعل هذا من خلال تناول مشروبات لها طعم كطعم العشب. لعلك تجد هذا أمراً مقززاً! لكن هذا ما كان عليه فعله حتى يحقّق هدفه. إنه يدير الآن شركة اسمها «عصير القوة» تساعد الناس في أن يصيروا أصحاء جسدياً.

لقد ظل هذا الرجل 529 يوماً على التوالي يدفع نفسه دفعاً حتى يحافظ على العهد الذي قطعه على نفسه، فلماذا؟ ليس لأنه كان مستمتعاً بذلك، بل لأنه قال إنه سيفعله.

تخيّل لو أن تشارلي أمضى تلك الأيام كلها، 529 يوماً، وهو يفكّر في إنقاص وزنه 176 باوندا بدلاً من تناول ذلك العصير الكريه. ماذا كان سيحدث لو أنه فعل ذلك؟ لا شيء!

لقد عثرت ألكساندرا أيضاً على الطريق المفضي إلى نمط حياة صحي أكثر من خلال تناول العصير:

> مرحباً! أنا ألكساندرا من البرازيل!
>
> سأخبرك عن تجربتي مع قاعدة الثواني الخمس:
>
> عليّ قضاء ساعة من كل يوم في تناول أنواع مختلفة من العصير! نعم، عصير أخضر وأرجواني وبرتقالي وأحمر غيّر حياتي؛ وأنا أحب هذه العصائر... لكن الحياة مليئة بالمشاغل.
>
> وهكذا أكون جالسة في الخامسة والنصف مساء أنظر إلى صندوق البريد الوارد الذي لا يزال مليئاً بخطط التسويق وبتقارير لا بد من إرسالها... فأكاااااد أقول لنفسي: «ربما أفوّت تناول العصير اليوم». لكن لا! لن يحدث هذا أبداً!
>
> أستنشق نفساً عميقاً وأفكّر: «لن تذهب رسائل البريد الإلكتروني هذه إلى أي مكان. ولن يكون تأخر التقرير ساعتين من الزمن مؤذياً لأي شخص... هذا يعني أن الأمر كلّه متوقف على: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلقي إلى تناول العصير.
>
> إن هذا يحقق نجاحاً... في كل يوم.

لقد وجد كل من تشارلي وألكساندرا أنك عندما تتّبع إحساسك

الغريزي حتى تصل إلى نمط حياة أكثر صحة من خلال القيام بفعل جريء، فإن حدوث التغيرات يبدأ في حياتك.

لا بد من جرأة لبدء أي شيء، ولا بد من جرأة للاستمرار، ومن المؤكد أيضاً أنه لا بد من جرأة حتى تخبر العالم كله بذلك. هذا ما تصفه امرأة اسمها باكينام: الجرأة هي ما يلزم المرء حتى يتمكّن من إنقاص وزنه لأن المسافة الفاصلة، كما كتبت باكينام، بين النقطة التي تقف فيها الآن والنقطة التي تريد الوصول إليها تبدو بعيدةً جداً... تبدو بعيدةً إلى حد يكاد يجعلنا غير قادرين على مواجهة وقبول حجم العمل الذي لا بد منه لاجتياز تلك المسافة.

«*مرحباً يا ميل،*

لقد كان وزني زائداً طيلة حياتي. وأنا أحاول الآن، للمرة الأولى، اتباع نظام حمية غذائية. أحس كما لو أنني ضائعة، أو عالقة، لكنني أتابع السير. لدي شعور هائل بعدم الأمان وبالهشاشة. هل يمكنك أن تشرحي لي هذا الأمر؟».

الإجابة المختصرة هي أن المسافة الفاصلة بين الشخص الذي هي عليه الآن والشخص الذي تريده تبدو لها بعيدةً جداً... تبدو بعيدةً إلى حد يحملها على الشعور بأن من المستحيل اجتيازها. إن هذا الشعور أمر طبيعي، لكن السماح له بأن يستولي على العقل ليس إلا نوعاً من الإساءة إلى النفس.

هذا ما يجعلني أحب تشارلي وأحب تلك الصورة التي نرى فيها بطنه الضخم متدلياً فوق بنطلونه القصير. لكن كل إنسان قادر على اجتياز مسافة تلك الأرقام التي تظهر على الميزان بأن يدفع نفسه إلى الأمام. فليكن مثال تشارلي ملهماً لك حتى تبدأ منذ اليوم. ولتكن النتائج التي توصّل إليها تشارلي تشجيعاً لك حتى تحافظ على استمرارك.

لديّ شخص آخر أحب أن تتعرّف إليه. يستعين مارك بأصدقائه على

إنستاغرام حتى يجعل نفسه مسؤولاً أمامهم. أداء «تمرين الضغط» خمسة آلاف مرة في الشهر! يا إلهي! لا أكاد أستطيع أداء هذا التمرين خمس مرات في اليوم!

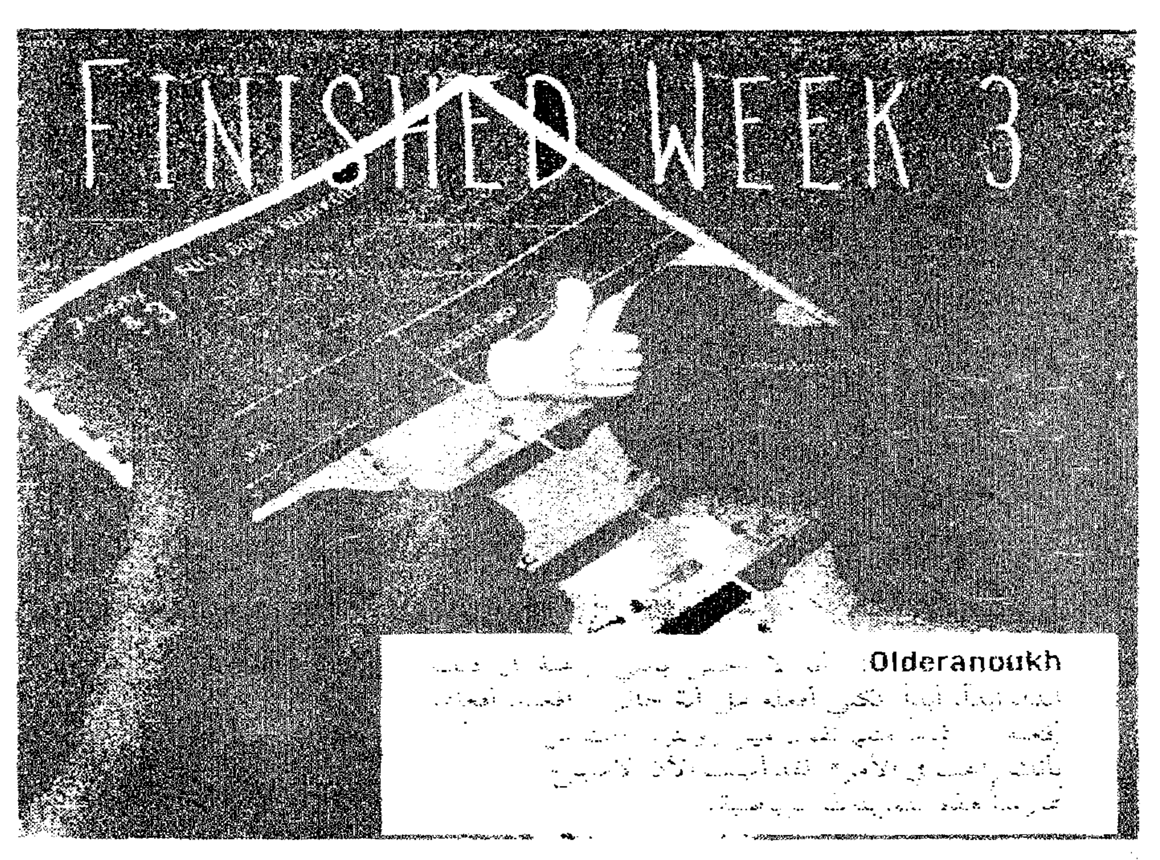
> قررت رفع لياقتي الجسدية إلى مستوى جديد، وذلك من خلال إخبار أصدقائي على فيسبوك بأنني سأنجز تمرين الضغط خمسة آلاف مرة خلال شهر يوليو، إضافة إلى أداء تمرين الرفع على القضيب الثابت ألفي مرة، والجري لمسافة مئتي كيلومتر. وسوف أفعل هذا كله خلال قضائي عطلة مع أطفالي لمدة نصف شهر، ثم محاولة إنهاء كتابي الذي يتحدّث عن «زيادة قيمة الشركة» و«بيع الشركة». وبالمناسبة، بدأت العمل على هذا الكتاب بسبب قاعدة الثواني الخمس التي وجدتها قاعدة بالغة القوة. أنا في غاية الشوق لقراءة كتابك يا ميل روبنز. أنا أعيش برهاناً مستمراً على أن نصائحك الذكية ناجحة.
>
> أحبك كثيراً يا ميل!

إن انضباطه في ما يتعلّق بالأداء اليومي للتمرينات الرياضية سوف يساعده أيضاً في تحقيق بقية أهدافه الشخصية والمهنية، ومن بينها إنجاز ذلك الكتاب. فكل يوم يمر على مارك وهو يؤدّي تمريناته الرياضية يجعل دماغه أكثر استعداداً لمساعدته في إنجاز تأليف ذلك الكتاب. انطلق يا مارك! أرجو أن تخبرني عندما يصير كتابك متوفراً في السوق.

لعل أداء تمرين الضغط خمسة آلاف مرة في الشهر أمر ثقيل جداً، لأنه من الممكن أن يقتلك، لا مشكلة في هذا!

ما رأيك في الإقدام على تحد رياضي؟ انظر إلى حالة آنوك... إنها الآن في الأسبوع الثالث من ذلك التحدي الذي تخوضه. وهي تخبرنا حقيقة بسيطة في ما يتعلّق بالصحة وبالتمرينات الرياضية: «أنا لا أحس بأنني راغبة في ذلك أبداً، أبداً، أبداً. لكنني أفعله على أية حال... أفعله، أفعله، أفعله».

مرحى لك يا آنوك، أيتها الفتاة الصلبة. وأنت رائعة أيضاً... أنت رائعة لأنك تدفعين نفسك للقيام بالفعل عندما لا تكون لديك رغبة في ذلك.



إذا كانت تخيفك فكرة القيام بهذا الأمر على نحو حقيقي، فعليك أن تتعرف على أليس. إنها فتاة «في التاسعة عشرة من المملكة المتحدة»، كتبت لي لأنها كانت في «مكان سيئ حقاً». وقد وصفت الحالة على النحو التالي:

«أعاني القلق ورهاب الأماكن العامة. وهذا شيء له أثر سيئ كبير علي. ازداد وزني قرابة ثلاثين باونداً، وهذا ما جعلني أكثر بؤساً وأدى إلى زيادة فترات ملازمتي للبيت. إضافة إلى هذا، أعاني ضغطاً من جانب أبي وأمي اللذين يريدان مني أن أدرس اختصاصاً جامعياً بعينه. لقد أقنعت نفسي بأن من المقبول أن أفعل هذا حتى يكونا مسرورين... لكني تابعتك في مقطع الفيديو الذي جعلني أفكر... هل هذا ما أريده حقاً؟ وهل من المقبول حقاً أن يكون وزني هكذا؟ وهل أستحق الحصول على ما أنا راغبة فيه؟

لن أكذب... استغرق الأمر بعض الوقت، لكني تابعت حديثك قبل نحو أسبوع فتولد لدي الدافع...».

إن لديها إحساساً غريزياً بضرورة أن تكون صادقة مع نفسها. ولديها رغبة في تأكيد نفسها والإمساك بزمام نفسها. لديها ما يدفعها إلى التغيير. وقد فعلت ذلك. لم تكتف بالحديث مع أبيها وأمها، بل أقدمت بالفعل على تغيير اختصاصها الدراسي في الجامعة.

«لقد تم قبولي في الجامعة التي اخترتها وفي اختصاص الدراسة الذي اخترته، وسوف أذهب إلى الجامعة في شهر أكتوبر القادم. وأما في ما يتعلّق بوزني، فقد تمكّنت من تخفيضه ثمانية وعشرين باونداً منذ ديسمبر لأني صرت أتناول طعاماً صحّياً وأمارس تمرينات رياضية جيدة. وهذا كله بفضل قاعدة الثواني الخمس.

آمل ألا أكون قد استهلكت قدراً كبيراً من وقتك، لكني أردت حقّاً إخبارك بأن كلامك كان له أثر كبير علي! لا يزال الطريق أمامي طويلاً، لكني أعود إلى متابعة حديثك كلما أحسست بأنني أنزلق عن الطريق».

هذا ما يتطلّبه الأمر! إنه يتطلّب جرأة لكي يفعل المرء ما فعلته أليس. لا بد من جرأة حتى يكون المرء صادقاً مع نفسه في ما يتعلق بالشيء الذي يريده. ولا بد من جرأة حتى يؤكد المرء نفسه، حتى يبدأ. غالباً ما تكون الخطوة الأولى هي الخطوة الأكثر صعوبة. وإذا سقطت من العربة أو «انزلقت عن الطريق»، فأنت قادر على العودة. إن الانزلاق أمر طبيعي. هنالك أيام لا تحسّ فيها برغبة في الالتزام بما تفعله! تذكّر أنك قادر على التقاط الزمام من جديد. لا يتطلّب الأمر أكثر من تلك الثواني الخمس.

اسأل كريستين! إنها تقول شيئاً مهمّاً في منشورها على إنستاغرام: «الخطوة الأولى ـ النهوض من الفراش ـ هي الخطوة الأصعب. لكن الأمر يستحق ذلك». فمهما يكن عدد المرات التي نهضت فيها ومارست التمرينات الرياضية، تظل لحظة البداية في كل يوم هي الجزء الأصعب في الأمر كله.



Kristine: الخطوة الأولى ـ النهوض من الفراش ـ هي الخطوة الأكثر صعوبة. لكنني أرى أن الأمر يستحق ذلك عندما يبدأ دوران دواسات الدراجة.

هل تتذكّر عندما قلت لك إنني أريد منك أن تبدأ تجربة قاعدة الثواني الخمس من خلال «تحدّي الاستيقاظ»؟ طلبت منك هذا لأنني أريدك أن تجرّب «طاقة التحفيز». إنها القوة التي لا بد منها لبدء شيء ما، وهذا بالضبط ما تشير إليه كريستين. إنها محقّة ـ الأمر يستحق ذلك فعلاً. والواقع أن ما من شيء يستحق العناء أكثر من تعلّمك أن تدفع نفسك حتى تتجاوز حججك وأعذارك وتقترب خطوة من الحياة التي تحلم بها، من الجسد الذي تتمناه، أو من المستقبل الذي تحلم به.

من الممكن أن يكون «تحدّي الصحة» الخاص بك غير متعلّق بممارسة التمرينات الرياضية. فقد يكون شيئاً مخيفاً أكثر، كمحاربة مرض من الأمراض مثلاً. أنت لست وحيداً، وأنت في حاجة إلى الجرأة كل يوم حتى تشفى، وحتى تعيش، وحتى تظل قوياً. كتب إليَّ أشخاص كثيرون عن الصراع مع السرطان وعن نكسات صحية. كانوا يتساءلون كيف يمكنهم استعادة الجرأة والقوة اللازمتين لمواصلة الكفاح. إن قاعدة الثواني الخمس أداة يمكنك استخدامها لكي تعثر على القوة الداخلية لمواجهة أمراض خطيرة.

إن غريغ تشيك شخص متميّز يبعث الإلهام في النفس... شخص يستحق المتابعة. إنه مصاب بسرطان من الدرجة الثالثة. فماذا فعل؟ لقد شارك في سباق الماراثون عشر مرات بعد تشخيص إصابته بالسرطان! أليس هذا أمر يصعب تصديقه؟





من الممكن ألا يكون الأمر متعلّقاً بسباق الماراثون. ومن الممكن أن تعني الصحة لكِ أن تمتلكي الجرأة الكافية للذهاب وإجراء التصوير الشعاعي السنوي للثدي (ماموغرام). عندما طُلب من مضيفة برنامج «صباح-الخير أميركا»، آمي روباك، أن تبث على الهواء أول تصوير شعاعي للثدي تجريه في حياتها، وذلك خلال «شهر التوعية بسرطان الثدي»، كانت ردة فعلها الداخلية الأولى «لا يمكن، مستحيل». لم تكن لها أية علاقة بذلك المرض. ولم تكن راغبة في أن ينظر الناس إليها كما لو أنها تحاول أن تسرق الأضواء. استشارت آمي زميلاتها روبين روبرتس التي شفيت من سرطان الثدي. وبعد أن أخبرت آمي روبين بأنها لم تخضع للتصوير الشعاعي للثدي، من قبل. أجابتها روبين:

«آمي، هذه هي الفكرة كلّها. استمعي إليّ. لا يعرف أحد أكثر مني

كم يكون الذهاب لإجراء شيء طبي أمراً مزعجاً عندما يتم تحت أعين الناس. لكن قوة إنقاذ الحياة، حتى لو كانت حياة شخص واحد، أمر كبير الأهمية... لن تندمي على هذا الأمر أبداً. ويمكنني أن أؤكد لك تماماً أنك ستنقذين حياة شخص ما. يكفي أن تمضي إلى غرفة التصوير وأن تزيلي الغموض عن هذا الاختبار... لأن امرأة ما ـ حتى لو كانت امرأة واحدة ـ ستجري الاختبار بعد أن تشاهدك وستكتشف أنها مصابة بسرطان الثدي الذي ما كان ممكناً أن تكتشفه من غير ذلك. هل تعرفين يا آمي أن 80٪ من النساء اللواتي يصبن بسرطان الثدي ليس لديهن أي تاريخ عائلي من الإصابة بهذا المرض؟».

اتخذت آمي قرارها في تلك اللحظة، في غرفة ملابس روبين، واستقر رأيها على إجراء ذلك الاختبار على الهواء. ثم عادت فظهرت على الهواء بعد بضعة أسابيع من ذلك لتكشف عن أن ذلك الاختبار الذي أجرته في بث حي على التلفزيون قد أنقذ حياتها. لقد تبيّن أنها مصابة بسرطان الثدي. خضعت آمي لعمليتين جراحيتين، ثم لثماني جولات من المعالجة الكيميائية. وقد شفيت من السرطان تماماً.

صحيح أن آمي لم تستخدم قاعدة الثواني الخمس لحظة اتخاذ قرارها، لكنها تلقت دفعة من روبين في لحظة حاسمة الأهمية فاتّخذ قرار الثواني الخمس. ومن حسن الحظ أنها اتخذت ذلك القرار. قد لا يسعف الحظ المرء بأن يكون لديه زميل يدفعه في الوقت المناسب؛ لكنك قادر دائماً على إعطاء نفسك تلك الدفعة، 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، انطلق.

إن تحسين صحتك أمر متعلّق كلّه بأن تقوم بفعل ما. قد لا تفقد من وزنك قدر ما فقده تشارلي، وقد لا تشارك في سباقات الماراثون مثلما فعل غريغ، لكنك قادر على دفع نفسك حتى تذهب إلى طبيب الأسنان، أو حتى تمارس التمرينات الرياضية، أو حتى تذهب إلى الطبيب لإجراء

فحص البروستات، أو حتى تذهبي إلى الطبيب لإجراء التصوير الشعاعي للثدي. عندما تدفع نفسك، مثلما يفعل الأشخاص الكثيرون الذين قرأت عنهم هنا، فإن الحياة التي تقوم بتغييرها ستكون حياتك أنت.

الحياة مؤلّفة من الخيارات التي نتخذها. وقد قلت في هذا الكتاب مراراً وتكراراً إنك قادر دائماً على اختيار ما تفعله. إذا كان هدفك أن تتحسّن صحتك، فإن ما يتعيّن عليك فعله أمر واضح عادة. اختر خطة حتى تسير عليها... من الممكن أن تكون أية خطة وافية بالغرض. وبعد ذلك قل: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ وانطلق. وسيكون الأمر الوحيد الذي يتعيّن عليك اختياره بعد ذلك هو أن تكرر ذلك الاختيار نفسه كل يوم، اختيار أن تقوم بالأمر رغم أنك «لا تحس برغبة بذلك، أبداً، أبداً، أبداً»، كما قالت آنوك.

قلت لك إن ما يتعيّن عليك فعله أمر بسيط. لكن تذكّر أنني لم أقل إنه سيكون أمراً سهلاً. لكنني أعدك بأنه أمر يستحق العناء. مارس التمرينات الرياضية، وسوف تجد أن الصحة متعلّقة بقاعدة بسيطة واحدة: ليس من الضروري أن تحسّ بنفسك راغباً في أداء تلك التمرينات. عليك أن تؤدّيها... فحسب!

سِرْ
ذلك
الميل الإضافي.
لن تجد المكان
مزدحماً
أبداً.

الفصل العاشر

ارفع إنتاجيتك

«لن يعمل أي شيء إلا إذا عملت أنت»

مايا آنجلو

من الممكن تكثيف فكرة الإنتاجية وصولاً إلى كلمة واحدة - التركيز. وهناك نمطان من التركيز لا بد لك منهما حتى تتمكّن من زيادة إنتاجيتك. الأول، هو القدرة على ضبط وإدارة كل ما يشتت الذهن حتى تصير قادراً على التركيز لحظة بلحظة على المهمّة التي بين يديك. والثاني، هو مهارة التركيز على ما هو مهمّ لك حقاً ضمن الصورة الكبيرة كلها حتى لا تهدر وقتك على أشياء لا معنى لها.

سوف نستكشف نمطي التركيز هذين، ثم نلقي نظرة على أحدث الدراسات في هذا المجال، وبعد ذلك ستتعلّم كيف نستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تتقن مهارات تركيز وقتك على الأشياء ذات الأهمية الكبرى وكيف تتعامل مع الأشياء التي تشتت ذهنك كلما ظهرت لك.

كن جاداً في ما يتعلّق بإدارة ما يشتت ذهنك.

إن إدارة ما يشتت الذهن أمر شبيه بما مر معنا في ما يتعلّق بالأهداف الصحيّة. لن تكون راغباً أبداً في ذلك، لكن عليك أن تجعل نفسك تفعله. وأن تعرف منذ الآن أن كونك مدمناً على هاتفك وإكثارك من الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني يضيّع وقتك ويشتت ذهنك... لكنك تشعر كما لو أن الكف عن ذلك أمر مستحيل.

وعلى الرغم من معرفتك أن عليك إيقاف مزية التنبيهات وجعل هاتفك

صامتاً والتوقّف عن تفقد بريدك كل خمس دقائق، فإن هذه المعرفة لا تغيّر سلوكك. يمكنني أن أدفنك دفناً بالأبحاث التي تتحدّث عن مدى سوء هذا الأمر، لكن ذلك لن يغيّر سلوكك. هنا يأتي دور قاعدة الثواني الخمس - ليس عليك أن تكون راغباً في فعل ذلك، بل عليك أن تدفع نفسك دفعاً لكي تفعله.

عليك **أولاً**، تقرير أن هذه الأشياء التي تشتت ذهنك ليست جيدة. إن المقاطعات، من أي نوع كانت، هي قبلة الموت لإنتاجيتك. تبيّن الدراسات أن «المكاتب المفتوحة» كابوس في ما يتعلّق بالتركيز. ومن الممكن أن يصير تفقّد البريد الإلكتروني نوعاً من أنواع الإدمان بسبب ما يطلق عليه دارسو السلوك اسم «المكافآت العشوائية» عليك اتخاذ قرار بأن أهدافك أكثر أهمية من الإشعارات التي تأتيك بالبريد الإلكتروني. الأمر بهذه البساطة!

وبعد ذلك، عليك أن تلغي هذه الإشعارات وتزيلها. لا أدّعي أن هذا «علم الصواريخ»؛ كما أنني لن أقول لك إنه أمر سهل. لكنني أعدك بأنك ستتمكّن من ذلك بالفعل إذا استخدمت قاعدة الثواني الخمس. عندما تبدأ بإزالة ما يشتّت ذهنك وتصير قادراً على التركيز على الأشياء المهمّة لحظة بعد لحظة، فلن تصدّق كم سيكون ذلك مفيداً لك. اقرأ ما كتبته كارين:

> **hendricks_luv**: ليست لديك فكرة أبداً عن مقدار المساعدة التي قدمتها لي. ليست لديك فكرة أبداً. في كل يوم.
>
> أقول من أعماق قلبي شكراً لك.

منذ فترة قصيرة، كنت أتحدث عن هذا الأمر مع ابنتي كيندال، وهي تلميذة في المدرسة الثانوية. إنها تحب وسائل التواصل الاجتماعي، لكنها تمضي على هاتفها وقتاً طويلاً جدّاً بحيث صار يلهيها إلهاءً خطراً عن أداء واجباتها المدرسية. كما أن مواصلة مقارنة نفسها بالصور التي تضعها الممثلات والمغنيات والعارضات على وسائل التواصل الاجتماعي صارت تسبب لها إحساساً بعدم الأمان.

تعرف ابنتي، مثلما نعرف أنا وأنت، أن وسائل التواصل الاجتماعي

هذه تجعلها أقل إنتاجية عندما تكون في حاجة إلى التركيز على واجباتها المدرسية. قرّرت كيندال أن الطريقة المثلى للتعامل مع التشتيت الذي تسبّبه لها وسائل التواصل الاجتماعي هي التخلّص من ذلك الإغراء دفعة واحدة. وهكذا، قامت بإلغاء تطبيقات مشاركة الصور في هاتفها على كل من إنستاغرام وVSCO.

وبحسب تعبيرها:

«بعد إلغاء تلك التطبيقات، اتضح لي مدى قلة أهمية هذه الأشياء بالنسبة لحياتي. عندما كانت هذه التطبيقات على هاتفي، كان النقر عليها والنظر إليها فعلاً لا إرادياً. أما بعد إزالة التطبيقات، فلست أشعر بأي شيء يدفعني إلى النظر إليها».

لا يقتصر ما يشتت الذهن على التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي. لقد اكتشفت سارة أن كثرة ما لديها من «سَقْط المتاع» يشكّل عنصر تشويش كبير في حياتها، فقرّرت أن تتصرّف، واستخدمت قاعدة الثواني الخمس لكي تهزم «الميل الانفعالي» إلى جمع الأشياء. قالت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم «تبرّعت، وباعت، وألقت في حاوية إعادة التدوير، وألقت في حاوية القمامة»، الكثير الكثير من الأشياء:



oneisstarvedfortechnicolor

إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى أتخلّص من سقط المتاع في حياتي. لدي هوس انفعالي بتجميع الأشياء؛ وقد صار هذا الأمر مشكلة حقيقية. وهكذا فإنني أتخذ القرار خلال خمس ثوان عندما أعمل على تقليل ما لدي من أشياء حتى أتخلّص من بعضها: من الواضح تماماً أن القاعدة ناجحة. لقد تبرعت، وبعت، وألقيت في حاوية إعادة التدوير، وألقيت في حاوية القمامة الكثير من الأشياء خلال الأسابيع القليلة الماضية. والآن، ما أروع أن أكون غير مختنقة لكثرة هذه الأشياء التي لا فائدة منها.

من خلال تقليل ما لديها من أشياء واتخاذ القرار خلال خمس

ثوان، تشعر سارة «بالروعة» وبأنها لم تعد «مختنقة»؛ هذا يعني أنك إذا وجدت نفسك مشتتاً مثلما هي الحال مع ابنتي كيندال ووسائط التواصل الاجتماعي، أو مثلما هي الحال مع سارة نتيجة كثرة ما يحيط بها من أشياء، فإن هذه اللحظة فرصة ممتازة لكي تكون قوياً. لقد استيقظت قبل قليل فقط، ثم حان الوقت الآن لكي تغيّر محيطك. 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ أبعد عندك كل ما يشتّتك. الأمر بسيط إلى هذا الحد، ونتائجه هائلة.

وأما الشيء الأكثر صعوبة والذي يتطلّب فعله قوة أكبر فهو إتقانك النمط الثاني من التركيز: التركيز على الصورة الكبيرة. هنالك شيء استخدمت قاعدة الثواني الخمس لفعله فزاد من قدرتي على التركيز على الصورة الكبيرة أكثر من أي شيء آخر ـ أن أكون «سيّدة» صباحاتي.

كن سيّد صباحاتك

إن قدرتك على التحكّم بصباحاتك أمر كبير الأهمية في ما يتعلق بالإنتاجية. وقد تمكّنت من فعل هذا عن طريق خلق «روتين صباحي» أي نظام صباحي ثابت متكرّر. كما وجدت أليسا أنها قد بدأت «تتحكم» أيامها بعد أن طبّقت روتينها الصباحي الخاصّ بها.

> **allthethingsetc**: نعم، وهكذا صرت مهووسة بميل روبنز بعض الشيء. تعجبني الرسالة التي تقدّمها. وأنا أطبق قواعدها وأستيقظ في الصباح الباكر (أكره ذلك، لكني أريد أن أحبه)، وأتناول طعام الإفطار (كنت أكتفي بشرب القهوة عادة)، ولا أمد يدي إلى هاتفي إلا في ما بعد! أصفّي ذهني. وأرتب نيّاتي. وأكون سيدة يومي!

تماماً مثلما قالت أليسا... عندما تضع لنفسك روتيناً صباحياً وتتقيد به، فإنك «تحدد نيّاتك». ومرة بعد مرة، ستجد أنك تطلق سلسلة من الحوادث التي تهزّك هزّاً.

إنني مدينة بروتيني الصباحي لدان آريلي، الأستاذ في جامعة ديوك. يقول آريلي إن أول ساعتين من النهار، أو أول ثلاث ساعات، هي الفترة

الأفضل لدماغك، بعد أن تستيقظ تماماً. وإذا نهضت من الفراش عند الساعة السادسة صباحاً، فإن فترة الذروة في ما يتعلّق بتفكيرك وإنتاجيتك تمتد من السادسة والنصف حتى التاسعة.

وإذا كان بيتك يشبه بيتي، فهذا يعني أنه يكون في حالة فوضى معظم الصباحات. إن إطعام الكلب، وتحضير طعام الفطور، واصطحاب ثلاثة أطفال إلى باص المدرسة، يمكن أن يلتهم أكثر من ساعة من فترة ذروة الإنتاجية. هذا هو السبب الذي يرغمني على التعامل تعاملاً جاداً مع صباحي إذا أردت أن أكون سيّدة نهاري ـ وقد بدأ الأمر بأن صرت أستيقظ في وقت أبكر حتى يتسنّى لي الوقت الكافي للتركيز على أهداف الصورة الكبيرة قبل أن يُختطف يومي مني.

وسوف أوضح الآن كيف غيرتُ روتين الصباح حتى أتوصّل إلى التحكّم بعملية التركيز على أولوياتي.

نظامي اليومي

1- أنهض عندما ينطلق جرس المنبّه.

لقد تحدّثنا عن أهمية هذا الأمر عندما تناولنا «تحدي الاستيقاظ». يرن جرس المنبّه. أنهض من فراشي. انتهى الأمر! لا يجوز أبداً أن تضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة إذا كنت تريد الوصول إلى ذروة إنتاجيتك. وفي حقيقة الأمر، فإن لهذا سبباً متعلّقاً بعلم الأعصاب. وقد عرفت بهذا السبب عندما كنت أجري عمليات البحث من أجل تأليف هذا الكتاب.

أنت تعرف أن النوم الجيد أمر كبير الأهمية من أجل الإنتاجية. لكنّي واثقة من أنك لم تكن تعرف أن **كيفية استيقاظك لا تقل أهمية عن نومك.** لقد اكتشف العلماء في الآونة الأخيرة أن لقيامك بالضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة في المنبّه *أثر سلبياً على وظائف الدماغ وعلى إنتاجيته* يمكن أن يستمر أربع ساعات. وإليك ما يجب أن تعرفه عن هذا الأمر:

يكون نومنا مكوناً من دورات يستغرق اكتمال الواحدة منها من تسعين

دقيقة إلى مئة وعشر دقائق. وقبل نحو ساعتين من استيقاظك، تنتهي دورات النوم هذه ويبدأ جسمك بالاستعداد ببطء من أجل الاستيقاظ. عندما ينطلق جرس المنبّه، يكون جسمك في حالة «الاستعداد للاستيقاظ». وإذا ضغطت على زر الإغفاءة القصيرة في المنبّه وعدت إلى النوم، فإنك ترغم دماغك على بدء دورة نوم جديدة تستمر من تسعين دقيقة إلى مئة وعشر دقائق.

ثم ينطلق رنين المنبّه من جديد بعد خمس عشرة دقيقة من ذلك. وتكون منطقة قشرة الدماغ التي هي الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات وعن الانتباه والاستعداد والسيطرة على النفس لا تزال ضمن دورة النوم. لا يمكن لهذه المنطقة أن تستيقظ استيقاظاً مفاجئاً لأنها في حاجة إلى خمسٍ وسبعين دقيقةً إضافية حتى تنهي دورة النوم التي بدأت عند ضغطك على زر الإغفاءة القصيرة.

وقد تمرّ أربع ساعات قبل أن تتلاشى حالة «عطالة النوم» وتعود وظائف دماغك المعرفية إلى العمل بقدرتها الكاملة. هذا ما يفسّر إحساسك المستمر بالنعاس عندما تنهض بعد تلك الإغفاءة القصيرة. لا يحدث هذا لأنك لم تنل قسطاً كافياً من النوم. إنه يحدث لأنك ضغطت على مفتاح الإغفاءة القصيرة فبدأت دورة نوم جديدة ثم قاطعتها. لا يمكن أبداً أن تكون في أحسن أحوالك خلال اليوم الذي تضغط في صباحه على مفتاح الإغفاءة القصيرة في المنبّه.

من هنا، فإنني جادّة تماماً في ما يتعلّق بهذا الأمر. ينطلق جرس المنبّه. لا أضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة، بل أنهض من الفراش. لا مساومة على هذا!

2- أذهب إلى الحمام وأوقف المنبّه عن الرنين

أنا وزوجي لا نضع هاتفينا، ولا الساعة المنبّهة، في غرفة النوم، ولا على الطاولة الصغيرة إلى جانب السرير. أين هو هاتفي؟ إنه في الحمام. هذا يعني أنه قريب مني إلى حد يسمح لي بسماع صوت رنينه إذا اتصل

بي أحد ما. وهذا يعني أنني أكون قادرة على سماع رنين المنبّه في الصباح. لكنه بعيد عني إلى الحد الكافي لحمايتي من الوقوع في الإغراء. إذا كان هاتفي على الطاولة إلى جانب سريري، فسوف ألتقطه من غير تفكير وأظل راقدة في الفراش أقرأ الرسائل التي أتتني بالبريد الإلكتروني. وأنت تعرف أنك ترتكب الذنب نفسه! إذا كان الهاتف قريباً، فمن السهل أن يلتقطه المرء من غير تفكير. يقرأ أكثر الأشخاص الكبار الراشدين بريدهم الإلكتروني قبل نهوضهم من الفراش. وقد بيّنت دراسة صدرت مؤخراً عن جامعة ديلويت أن ثلث عدد الراشدين، بل نصف عدد من هم دون الخامسة والثلاثين من العمر، يستيقظون في الليل ويتفقّدون هواتفهم. ولهذا، عندما أضع الهاتف والمنبّه في الحمام، فإنني أزيد من صعوبة مد يدي إلى الهاتف من غير تفكير. هذا يعني أيضاً أنني أضع نفسي في حالة مناسبة لأن أحظى بنوم ليلي جيد.

3- أنظّف أسناني وأركّز تفكيري على اليوم التالي

عندما أنظف أسناني وأغسل وجهي، أستخدم تلك الفترة الممتدة من ثلاث إلى خمس دقائق حتى أركّز تفكيري على ما أريده حقاً وعلى ما يتعين علي فعله من أجلي ومن أجل أهدافي ضمن الصورة الكبيرة ليومي القادم. هذه ليست قائمة «مهمّات»، إنها قائمة «يجب». إنها اللحظة التي أستجمع فيها أفكاري بطريقة مقصودة وأفكر في شيء أو شيئين قد لا أحسّ برغبة في فعلهما، لكن عليّ أن أفعلهما اليوم - إنها أشياء متعلّقة بأهدافي وأحلامي وبتطوير عملي. يطلق الباحثون على هذه الأهداف مصطلح Smart (S= محدد، M = قابل للقياس، A= قابل للإنجاز، R = واقعي، T = في الوقت المحدد). أما أنا فإنني أطلق عليهما اسم الشيئين اللذين يضمنان لي مزيداً من التقدّم في الأشياء التي تعنيني. وعادة ما تكون «القمامة» هي ما لا أحس رغبة في فعله، أي تلك الأشياء الصغيرة الكثيرة المزعجة التي لا بد منها... تماماً مثلما يقول مورفن.



لقد تابعت حديثك التلفزيوني. استيقظت أبكر من الوقت المعتاد بساعة. وسوف أتمكّن أخيراً من إرغام نفسي على فعل بعض «القمامة» التي لا أحسّ برغبة في فعلها. لكن الأمر يستحقّ هذا. شكراً لك.

4- أرتدي ملابسي، وأرتب سريري، وأذهب إلى المطبخ فأصبّ لنفسي فنجان قهوة

هل لاحظت الشيء الذي لم أفعله بعد؟ لم أنظر إلى هاتفي ولم أدخل الإنترنت حتى أتفقد بريدي الإلكتروني، لماذا؟ لمعرفتي بأنني سوف أفقد تركيزي لحظة أفعل ذلك. عندما تتفقد بريدك الإلكتروني وتقرأ الأخبار أو تتصفّح وسائل التواصل الاجتماعي، فإن أولويات أشخاص آخرين تقفز أمامك. فهل تظن بأن بيل غيتس أو أوبرا وينفري يستلقيان في السرير ويتصفحان وسائل التواصل الاجتماعي؟ لا... وأنت أيضاً لا يجوز أن تفعل ذلك. عليك أن تضع نفسك قبل الآخرين. وهذا يعني أن تمتنع عن تفقد بريدك الإلكتروني قبل أن تضع خطّة نهارك أنت.

5- أسجّل على الورق ما يتراوح من شيء واحد إلى ثلاثة أشياء مما «يجب» أن أفعله، وأسجّل سبب أهمّية هذه الأشياء

في دفتر ملاحظاتي الصغير الذي اشتريته من إحدى المكتبات، أسجّل شيئاً أو شيئين أو ثلاثة أشياء أرى أن علي فعلها في هذا اليوم - أشياء لي أنا. هناك سببان يجعلان هذه الخطوة مهمّة: الأول، هو أنني شديدة الاعتماد على النظر؛ والثاني، هو ما توصل إليه د. جيل ماثيوس، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا الدومينيكانية من أن قيامك بكتابة أهدافك يزيد احتمال أن تحققها فعلاً بنسبة 42٪.

إن قيامي بتسجيل تلك الأهداف في دفتر الملاحظات يعني أنني سأراها طيلة النهار وأنني سأتذكر أن أعمل من أجلها. وأما ما كتبته تحت

خانة «لماذا» فهو يذكّرني بما يجعل هذه الأهداف مهمّة ويمنحني دفعاً إضافياً.

لو سجلت هذه الأهداف في مفكرتي الإلكترونية لنسيت أمرها تماماً. يحدث مرات كثيرة أن أدخل غرفة من الغرف فأنسى السبب الذي يجعلني أدخلها. ولهذا فإنني «ألزم نفسي بأهدافي» من خلال كتابتها على هذا النحو. عندما تكون مكتوبة في دفتري الذي أنظر فيه مرات كثيرة على امتداد اليوم، فإنني أتلقى تذكيراً بصرياً متكرراً. وتذكّرني رؤية «واجباتي» بأن أؤدي هذه المهمّات. يمكنك تسجيل أهدافك بالطريقة التي تحلو لك - لكن عليك أن تكتبها وأن تحتفظ بها معك، تماماً مثلما تفعل شارون:


Sharon

ميل روبنز - إنني متحكّمة بقائمة مهمّاتي! قاعدة الثواني الخمس - شكراً لك.

6- أخطط نهاري وأخصّص ثلاثين دقيقة قبل السابعة والنصف صباحاً

أضع خطتي، وغالباً ما أنفّذ أكثر «المهمّات» أهمية قبل أولاً، وذلك قبل أن أتفقّد هاتفي أو بريدي الإلكتروني. أفعل هذا باستخدام أداة أطلق عليها اسم «ثلاثون دقيقة قبل السابعة والنصف صباحاً».

أخصّص ثلاثين دقيقة قبل السابعة والنصف صباحاً حتى أضع خطة نهاري. وخلال هذا الوقت، إما أن أبدأ العمل على المهمّات الواجب تنفيذها، أو أحدّد وقتاً لإنجازها في فترة لاحقة من اليوم. وإذا كنت في البيت، فإنني أحاول أن أبدأ جلسة التخطيط هذه في الساعة السابعة صباحاً عندما يكون آخر أطفالي قد خرج من البيت متوجّهاً إلى باص المدرسة. إن هذه الدقائق الثلاثين حاسمة الأهمية بالنسبة إلى نجاحي.

من خلال إعداد يومك حتى تكون واثقاً من «تركيزك على الأشياء الصحيحة»، كما يفعل جيريمي، فإنك تستعد لأن تكون «أعلى إنتاجية بكثير» ولأن تكون ناجحاً في إنجاز أهدافك لذلك اليوم.

Jzarghami: إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس كثيراً في الآونة الأخيرة! وقد ساعدتني مساعدة كبرى في أن أصبر أكثر إنتاجية. كما أنها تساعدني في التركيز على الأشياء الصحيحة. أشكرك جزيل الشكر.

لا يمكن تنفيذ فكرة «ثلاثون دقيقة قبل السابعة والنصف صباحاً بعد أن تدخل مكتبك»، عليك أن تفعل هذا في البيت، أو في مقهاك المفضل، أو في القطار الذاهب بك إلى العمل، أو في سيارتك المتوقفة في ساحة وقوف السيارات. لست مازحة عندما أقول لك هذا! لحظة دخولك مكتبك وإجابتك على أول رسالة بريد إلكتروني، أو أول اتصال هاتفي فإن نهارك يكون قد ضاع منك.

لقد درس البروفيسور سون كارلسون كيفية تمكن المديرين التنفيذيين في الشركات من تحقيق هذا القدر الكبير من الإنجاز. فما سر الطاقة الفائقة التي يتمتّع بها أولئك المديرون؟ إنهم يعملون في البيت مدة تسعين دقيقة لأن «هناك فرصة جيّدة للتركيز». أما عندما يكونون في أماكن عملهم، فقد بينت الدراسة أنهم يتعرضون للمقاطعة كل عشرين دقيقة. وماذا أقول لكم عن الأثر السلبي للمقاطعة؟؟ إنها ما يقتل الإنتاجية قتلاً!

ماذا لدينا من أسباب أخرى في ما يخص أهمية التخطيط والقيام بالقسم الأكبر من الأمور المهمّة في البداية؟

لنتذكّر ما قاله لنا د. آرييل من أن الفترة التي تتراوح من ساعتين إلى ثلاث ساعات في بداية النهار هي فترة الساعات الأفضل التي يكون الدماغ فيها قادراً على التركيز على المهمّات أو الأهداف التي تسير بك إلى الأمام في ما يتعلّق بأهدافك الشخصية أو المهنية. وليس إشغال تلك الفترة الزمنية القصيرة بأمور لا أهمية لها إلا ضرباً من الغباء.

الرد على رسائل البريد الإلكتروني، وتلقّي الاتصالات الهاتفية، والجلوس في اجتماعات... إن من شأن هذا كلّه أن يودي ببرنامج يومك،

وهو نادراً ما يؤدي إلى تحقيق تقدم كبير في حياتك. فمن أجل سعادتك أنت، ومن أجل صون الوقت الضروري للتركيز على الأمور العميقة في عملك، يجب أن تكون الساعات الأولى من اليوم في يدك أنت، ويجب أن تكون من أجلك أنت. عليك أن «تقاتل» من أجل هذه الغاية.

وإذا عملت على أمرين تعتبرهما مهمّين، فإنك تحقّق تقدّماً في «مشاريع» لها أهميتها، فتكون فائزاً على المدى البعيد.

إن لاستيقاظك في وقت مبكر، ولاهتمامك بتخطيط يومك، منافع هائلة حقّاً. هذا ما تقوله لنا ماري:

> أعجبني حديثك كثيراً! وعلى الفور، كتبت منشوراً على مدونتي وبدأت العمل على كتاب. إنني أستيقظ في الخامسة صباحاً، منذ أسبوعين، وأحقّق بذلك مكاسب كبيرة جداً. وقد صرت أسجل المهمّات في دفتر يومياتي حتى أضمن قيامي بمهمّات اليوم كلّها.
>
> يلخّص الكتاب الذي أعمل عليه الدرب الذي سرت فيه والإنجازات التي تحقّقت لي نتيجة ذلك على امتداد هذه السنة كلّها.

من خلال الاستغلال الجيّد لفترة الصباح عن طريق الاستيقاظ في وقت مبكر (من غير أي تكاسل)، ومن خلال تسجيل قائمة المهمّات وضبط إيقاع الأداء، تمكّنت ماري من السيطرة على يومها وترتيب أولوياتها، وإيجاد الوقت لبدء العمل على كتاب جديد. تواصلت مع ماري بعد أسابيع من ذلك حتى أسألها كيف يسير برنامجها الصباحي:

> هذا هو اليوم الرابع والخمسون الذي أستيقظ فيه عند الساعة الخامسة صباحاً وأتقيّد بخطوات برنامجي اليومي. تساعدني قاعدة الثواني الخمس في النهوض سريعاً من الفراش في برد الصباح ومباشرة أداء التمرينات الرياضية التي هي البند الأول على قائمة المهمّات.
>
> ماري

هذا مدهش يا ماري!... اليوم الرابع والخمسون من كونك سيدة يومك. لقد فعل توني الأمر نفسه ووجد «طريق العودة إلى صالة التمرينات الرياضية في الساعة الخامسة من كل صباح!».



Tony

مرحباً يا ميل روبنز!
منذ حضوري تدريب الثواني الخمس الذي قمت بتقديمه في MTLS منذ شهر تقريباً، صرت أرغم نفسي على الذهاب إلى صالة التمرينات الرياضية في الساعة الخامسة صباحاً من كل يوم.

أعرف أن النهوض من الفراش في هذه الساعة المبكرة ومباشرة التمرينات الرياضية على الفور أمر صعب حقاً. لكنك تقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى تعثر على الطاقة اللازمة لهزيمة مشاعر المقاومة تلك، فتصير سيّد يومك وتجعل أفضل ما في ذاتك نشطاً متيقظاً.

7- أجعلُ وقت توقفي عن العمل جزءاً من الخطة

هذا شيء آخر تعلّمته من الأبحاث التي قرأتها. فبالإضافة إلى تخطيط نهاري، أقوم أيضاً بتخطيط الوقت الذي أتوقف فيه عن العمل. هذا صحيح! عندما أبدأ نهاري في كل يوم، أحدّد الوقت الذي سأتوقّف فيه عن العمل لأمضي الوقت مع أسرتي. إن وجود «موعد نهائي» للتوقّف، أو للتوجه إلى شيء آخر، يفيدني في أمرين اثنين: يجعلني أكثر جداً في عملي خلال الوقت الذي خصصته للعمل، ويجعلني أكثر إنتاجية أيضاً.

هنالك مبدأ اسمه «قانون براكنسون» ـ يتمدّد العمل بحيث يشغل الوقت الذي تخصّصه له، مهما يكن ذلك الوقت طويلاً! هذا يعني أن عليك تحديد موعد انتهاء عملك كل يوم. إن هذا الموعد النهائي في غاية الأهمية من أجل استمرار قدرتك على التحمّل ومن أجل صحتك العقلية. إنه يرغمك على التركيز وعلى التعامل الجاد مع الاستراحة من العمل. وهي استراحة تلزمنا جميعاً حتى نكون موجودين مع أسرنا، وحتى نعطي أدمغتنا الوقت الكافي للراحة والتزوّد بالطاقة والاستعداد للعمل من جديد، فهذا ضروري لها. ولست كاذبة حين أقول إنني أستخدم قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى أرغم نفسي على إغلاق كمبيوتري والتوقف عن العمل. وهذا ما يحدث لي مرات كثيرة جداً.

لقد كان استخدام هذا الروتين اليومي ذا فائدة هائلة. وهو الطريقة التي

سمحت لي بأن أضع أولوياتي قبل الأمور العارضة التي تحدث كل يوم. وقد صرت أشعر بأنني ممسكة بزمام يومي لأنني أكون المالكة الحقيقية لأفعالي كلّها منذ اللحظة التي ينطلق عندها رنين المنبّه. وقد صار لدي قدر أكبر من الوضوح (هذا ما يساعد في رصد الفرص أيضاً) لأنني أحدّد مهمتين أو ثلاث مهمّات لا بد من إنجازها ضمن الصورة الكبيرة بحيث يستمر تقدّمي في اتجاه تحقيق أهدافي.

وإذا لاحظت في وقت ما أنني أبتعد عن نظامي اليومي، أو إذا لاحظت أن هنالك ما يلهيني، فإن هذه لحظة إثبات القوة. عندها، أستخدم قاعدة الثواني الخمس، 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى أعيد نفسي إلى المسار. وبطبيعة الحال، يمكن لكل شخص أن يضع الروتين اليومي الذي يجده ناجحاً. وأما إذا كنت تبحث عن طريقة للبدء، ففي وسعك أن تجرّب طريقتي. لقد أصاب أشخاص كثيرون قدراً كبيراً من النجاح عن طريق إضافة التمرينات الرياضية، والتأمل، و«قوائم العرفان أو الامتنان» إلى روتينهم الصباحي. وأنت قادر على الاطلاع على ما فعلوه لكي تتوصّل إلى الصيغة الأفضل بالنسبة إليك.

إن ما أقوله لك أمر بسيط، وهو واضح أيضاً... وناجح! قم بتعديله حتى يصير مناسباً لك، لكن عليك دائماً أن تستخدم قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى تنفذه. وعندما تقوم بالعمل اللازم حتى تصير سيد يومك، كما تقول كريستي، فإن هذا «يغيّر اللعبة تغييراً حقيقياً». لقد أحرزت كريستي المرتبة الأولى في شركتها، وهي «على نار» من أجل تحقيق المزيد.

Christie

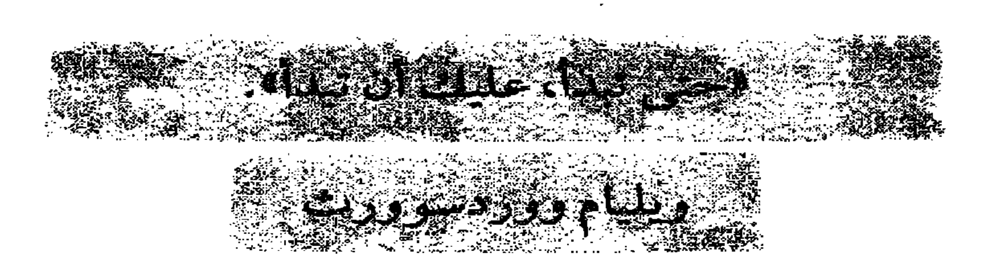
تعلّمت أنني قادرة على دفع نفسي إلى حدود لم أكن أتخيل أن بلوغها أمر ممكن. تعلّمت أن ذلك بسيط مثل بساطة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ أشكرك يا ميل روبنز على حديثك الذي كان تغييراً حقيقياً للعبة كلها. تعلّمت أنني إذا عملت بالقدر الكافي من الجد، مهما يكن الشيء الذي أريده، فإن من الممكن تحقيقه... وسوف يتحقّق! التقيت عدداً من الأشخاص المدهشين الذين حققوا أعلى المراتب في شركتنا، واستفدت منهم نصائح وأساليب كثيرة لكي أطوّر عملي. لا أكاد أصدّق نفسي... وأنا «على نار»!

والآن، إنه دورك أنت!

ابدأ
قبل أن تكون
مستعداً.
لا تستعد ،
بل ابدأ.

الفصل الحادي عشر

ضع نهاية للتسويف



إن قاعدة الثواني الخمس سلاح ذو فاعلية لا تصدّق في القتال ضد التسويف والمماطلة. وقبل أن نتعمّق في كيفية استخدامه، علينا أن نضع تعريفاً للتسويف: ما الذي يعتبر تسويفاً، وما الذي لا يمكن اعتباره كذلك. عندما كنت أجري عمليات البحث من أجل تأليف هذا الكتاب، صدمني ما عرفته عما يسبّب التسويف. كانت معلوماتي كلها غير صحيحة قبل ذلك!

فوجئت أيضاً عندما عرفت أن هناك نوعين من التسويف: التسويف الضارّ الهدّام الذي يمارسه المرء عندما يتجنب المهمّات التي يتعيّن عليه إنجازها، والتسويف المفيد المنتج الذي يشكل جزءاً مهماً من أية عملية إبداعية خلّاقة.

فلنبدأ بالنوع الجيد من التسويف.

التسويف المفيد

إذا كنت تعمل على مشروع إبداعي أو على فكرة فيها قدر من الابتكار والتجديد، فإن الأبحاث تؤكد أن التسويف ليس أمراً جيداً فحسب، بل هو مهم أيضاً. إن العملية الإبداعية تستلزم زمناً. وهذا يعني أنك عندما تضع مشروعك جانباً بضعة أيام، أو بضعة أسابيع، فإن عقلك يصبح قادراً

على التجوّل بحرية. إن الزمن الإضافي الذي تنفقه في هذا التجوّل العقلي يمنحك القدرة على الخروج بمزيد من الأفكار الإبداعية المختلفة عما هو مألوف، أفكار من شأنها أن تعزّز مشروعك وتزيده قوة.

لقد منحني تعرّفي على هذا النوع الجيد المنتج من التسويف قدرا كبيراً من الحرية، خاصة عندما كنت أجد نفسي في صراع مع الكتابة أثناء تأليف هذا الكتاب. قبل أن أسمع بالتسويف المفيد، كنت أوبّخ نفسي دائماً عندما أشعر بأن أفكاري قد نضبت، وبأني قد وقعت في تلك الحالة التي يطلقون عليها اسم «إقفال الكتابة». وكنت أظن معنى ذلك أنني كاتبة سيئة، أو كسول أو أنني لست أهلاً للتأليف هذا المجال. لكن حقيقة الأمر أن عملية إبداعية بهذا الحجم لا بد لها من زمن. هذا كل ما في الأمر.

كان عقلي في حاجة إلى استراحات وإلى وقت لكي يتجوّل على هواه. وقد كنت في حاجة إلى سبعة شهور زيادة عمَّ توقّعته حتى أنجز العمل؛ وكان ذلك أفضل لهذا الكتاب بمئة مرة!

إذا كنت لا تحصل على النتائج التي أنت راغب فيها، فاعط مشروعك بعض الوقت واذهب وركز طاقتك في مكان آخر، ثم عد في وقت لاحق وستجد أنك تنظر إلى الأمر كله بعينين مختلفتين.

إذاً، إن كنت تعمل على مشروع إبداعي، ولم يكن لديك موعد نهائي ثابت لإنجاز ذلك المشروع، فليس من التسويف في شيء أن تترك عملك يجلس جانباً بضعة أسابيع حتى تسمح لعقلك بأن يتجوّل. هكذا هي العملية الإبداعية. إن تلك الأفكار الطازجة الجديدة التي تأتيك عندما تكون في حالة تسويف جيّد منتج قادرة على جعل عملك أعلى جودة.

التسويف الضارّ

إن التسويف الضار الهدام شيء مختلف تمام الاختلاف. يحدث هذا النوع من التسويف عندما نتجنّب العمل الذي يتعيّن علينا إنجازه رغم

معرفتنا بالنتائج السلبية المرتّبة على ذلك. إن هذه العادة قادرة حقاً على أن تعود إليك و«تعضك» في آخر المطاف.

أعرف أن لدى كل منا كومة من الأشياء التي يحس بأنه لا يجد وقتاً لإنجازها: تحديث ألبوم الصور، وتحليل بعض البيانات، وإنهاء العمل على اقتراح مشروع ما، والمساعدة في تنظيف بيت الوالدين، والانكباب قليلاً على قائمة المهمّات التي يجب القيام بها من أجل تطوير العمل. إنه أي شيء نجد أنفسنا نتجنّبه عمداً رغم أن من الضروري حقّاً أن ننجزه.

اكتشفت إيفلين أنها تسوّف وأنها تلوم نفسها على ذلك: «إنني أعيد النظر في كل شيء مما يتعلّق بي خلال السنوات الماضية». وقد وضعت إيفلين قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق، فكانت النتيجة «مدهشة».

عند اكتشافها 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلقي، صارت إيفلين قادرة على تجاوز تساؤلاتها تلك وقادرة على إنجاز الأعمال المتراكمة عليها على نحو كان مدهشاً حتى لها، هي نفسها.

مرحباً جيل!

نهضت من الفراش يوم أمس بعد أن وضعت قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق. لقد كنت أعيد النظر في كل ما يتعلّق بي خلال السنوات الماضية. أبداً. ثم أدركت أنني لا شيء! بل أنا شيء مثلاً نظّفت غرفة المعيشة والمطبخ وغرفة الطعام، وتمكّنت من إنهاء سبع دفعات من غسيل الملابس... وأنا الآن في غاية الدهشة! إنها البداية فحسب! لقد أدهشت نفسي! لقد بدأت أطبّق هذه القاعدة... وقد بدأ زوجي يطبّقها أيضاً... وأنا متحمّسة للحركة والعمل!!!



لعل إيفلين لم تكن تعرف السبب في هذا التسويف كله! معظمنا لا يعرف ذلك! كان الناس يظنّون لزمن طويل بأن التسويف يعني ضعف مهارات إدارة الوقت، أو ضعف قوة الإرادة، أو ضعف الانضباط الذاتي. عجباً!.. لقد كنا مخطئين جميعاً. ليس التسويف نوعاً من الكسل. إنه ليس كذلك على الإطلاق. إنه آلية لمواجهة التوتّر والشدّة النفسية.

التسويف وعلاقاته بالشدّة النّفسيّة

ظل د. تيموثي بيتشيل، أستاذ عمل النفس في جامعة كارلتون، يدرس ظاهرة التسويف أكثر من تسعة عشر عاماً. وقد وجد د. بيتشيل أن العامل الرئيسي في دفع المرء إلى التسويف ليس الرغبة في تجنّب العمل. إنه محاولة للإفلات من التوتّر والشدّة النّفسية. إن التسويف «رغبة لا واعية لدى المرء في أن يشعر بأنه على ما يرام، *الآن*، وذلك بحيث يتخفّف قليلاً من الشدّة النفسية.

وهنالك غلط شائع نرتكبه جميعاً، ألا وهو ظننا بأن الناس يتّخذون عمداً قراراً بالتسويف. والواقع أن أكثر الناس ممن يعانون مشكلة التسويف يقولون للباحثين إنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم بالأمر. وهم محقّون في هذا لأنهم لا يفهمون السبب الحقيقي الذي يجعلنا نلجأ إلى التسويف.

إننا نسوّف ونماطل ونؤجّل لأننا نشعر بالإجهاد وبالشدّة النفسية. وها هي المفاجأة... أنت لا تشعر بالشدّة نتيجة العمل. إنك متوتر في ما يتعلّق بأمور كبيرة: المال، أو مشكلات العلاقات، أو الحياة بشكل عام. عندما تكف عن العمل، أو عندما تدرس موضوع التسويق على الإنترنت لمدة خمس عشرة دقيقة، أو عندما تجلس لتشاهد لقطات مباراة الليلة الماضية، فإنك تأخذ لنفسك استراحة صغيرة من التوتّر الناجم عن الشدّة النفسية التي تعانيها بشكل عام.

هذا أمر يشبه مشكلة «الأكل الانفعالي»[1] لإراحة العقل. عندما تتجنّب شيئاً تحسّه صعباً فإنك تحصل على شيء من الشعور بالراحة والانفراج. ثم إنك تقوم عند ذلك بشيء ممتع لك من قبيل تصفح فيسبوك أو مشاهدة مقاطع فيديو مضحكة، فتحصل على «دفعة قصيرة المدى من الدوبامين»[2]. وكلما ازداد تسويفك، كلما ازداد احتمال أن يتكرّر هذا السلوك عندك. هنا تكمن المشكلة: صحيح أنك تحصل على دفعة صغيرة من الارتياح والانفراج عندما تشاهد فيديوات مضحكة عن القطط، إلا أن العمل الذي تتجنّبه يتراكم ويزداد مما يخلق مزيداً من التوتّر والشدّة النفسية في حياتك.

إن سكوتْ مثال ممتاز على هذا. لقد كتب لي لأنه يريد مساعدة في «الخروج من رأسه». لقد أخبرني بأن الأشخاص المقربين منه قد قالوا له جميعاً: «إنني الشخص الوحيد القادر على مساعدتي». إن كلامهم صحيح.

سكوتْ طالب دكتوراه يقوم بأبحاث في مختبر الفيسيولوجيا. وهو متزوج؛ وقد رُزق وزوجته مولودهما الأول الذي هو «أجمل صبي على الإطلاق». يصف سكوتْ حياته على النحو التالي:

«كل شيء في البيت رائع على الرغم من وجود الكثير

---

(1) الأكل الانفعالي: يطلق عليه أيضاً اسم «أكل الشدة النفسية». وهو استخدام المرء الطعام (الأكل) حتى يشعر بأنه في حال أفضل، أي أنه الأكل لإشباع الحاجات الانفعالية لا لإشباع الجوع الجسدي.

(2) الدوبامين: مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ وتؤثّر على كثير من الأحاسيس والسلوكيات بما في ذلك الانتباه والتوجيه والحركة. وللدوبامين دور مهمّ في الإحساس بالمتعة والسعادة. وهو من المواد الكيميائية التي تسمى «النواقل العصبية». تكون مستويات الدوبامين عالية في مراحل الطفولة الأولى، ثم تنخفض مع مرور الزمن وتقدم المرء بالعمر. ومن آثار نقص الدوبامين عدم القدرة على الإحساس بالمتعة عند مزاولة نشاطات عادة ما تكون ممتعة للإنسان.

*الكثير من الشدة والتوتّر في ما يتعلّق **بالأمور المالية**. وهذا أمر متوقّع بالنظر إلى أنني لا أزال طالباً. مشكلتي هي معاناتي في حياتي اليومية (وهذا ما يمتد أيضاً إلى عملي في الجامعة والمختبر) والصعوبة في تلبية التزاماتي. وهذا ما بدأ يتحوّل إلى معضلة حقيقية. **إنني أؤجّل الأمور بشكل دائم إلى أن يبلغ الأمر النقطة التي أتأخّر فيها عن الموعد النهائي لشيء ما، أو أسبب إزعاجاً، أو حزناً لشخص ما**.*

***إن لدي توقعات كبيرة جداً في ما يتعلّق بي**. وأنا أقول لنفسي كل ليلة عندما أذهب إلى النوم إن يوم غد سيكون بداية جديدة لا بد منها، وإنني سأتعامل مع كل شيء وأنجز كل شيء بقدر كبير من الطاقة. لكنني أفشل في هذا يوماً بعد يوم إلى حد جعل ثقتي بأنني قادر على التغلّب على الأمر بمفردي تضعف وتتلاشى. **والحقيقة أنني لا أرى نفسي أحقّق ولو جزءاً بسيطاً من قدراتي. هذا ما يحبطني كثيراً**».*

عندما تقرأ رسالة سكوتْ، يمكنك رؤية أنه عالق في دائرة مفرغة من شعوره بخيبة الأمل في نفسه. أستطيع التأكيد على هذا بكل قوة لأنه ما كنت أحسّه عندما أعاني مشكلة النهوض من الفراش في الوقت المقرّر. يعرف سكوتْ ما يتعيّن عليه فعله (الانكباب على عمله بكل قوة وإنجازه)، لكن الظاهر أنه غير قادر على جعل نفسه يفعل ذلك.

تتيح لي رسالة سكوتْ فرصة لتفسير ما يجري في حقيقة الأمر عندما يعمد المرء إلى التسويف. فهو يقول لنا إنه وزوجته واقعان في «ضيق مالي شديد». وهذا الضيق المالي يسبب إحساساً مزعجاً. هذا ما يفسّر أيضاً لجوءه إلى التسويف والتأجيل حتى يحصل على راحة مؤقتة من الشدة النفسية التي تسببها له قلة المال. فلنتذكّر أننا نحصل على «دفعة» مؤقتة لتحسين مزاجنا وجعلنا نحس بأننا نمسك بزمام الأمور عندما نلجأ إلى تأجيل المهمّات الصعبة ونستبدل بها شيئاً أكثر سهولة.

يبدو هذا شيئاً مخالفاً للحسّ السليم، لكن السبب الحقيقي الذي يحمل سكوتْ على مواصلة تأجيل العمل الذي يتعيّن عليه إنجازه في المختبر هو أنه راغب في الإحساس بشيء من الانفراج والراحة من الشدة النفسية التي يعانيها نتيجة الضيق المالي في حياته.

فكيف يمكنه أن يوقف هذا ويخرج من الدائرة المفرغة؟ لحسن الحظ، هنالك ثلاث خطوات بسيطة أكّدت الأبحاث على نجاعتها. وسوف تساعدك قاعدة الثواني الخمس في 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم انطلق! على القيام بهذه الخطوات. سواء كنت تتجنّب القيام بعملك مثلما يفعل سكوتْ، أو كنت تعمد إلى صرف انتباهك إلى التنظيف مثلما تفعل إيفلين، أو تنصرف إلى ممارسة التمرينات الرياضية مثلما اعتادت لوسو أن تفعل، فإنك قادر على استخدام قاعدة الثواني الخمس للتغلّب على التسويف في كل مرة.



JLosso

رأيتك يا ميل روبنز تتحدّثين هذا الأسبوع في LTEN... 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1... ومنذ ذلك الوقت، صرت أعمل كل يوم.

سامح نفسك

أول ما تقوله لنا الدراسات هو: عليك أن تسامح نفسك على التسويف. وأنا جادة في قولي هذا الكلام! هذه ليست خزعبلات... إنه علم!

هل تتذكّر كلام ذلك الخبير من جامعة كارلتون؟ لقد شارك د. بيتشيل في كتابة بحث عن أن الطلاب الذين يسامحون أنفسهم على التسويف في الدراسة كانت فرصتهم في تجنّب التسويف في الامتحان التالي أكبر من فرصة من لم يسامحوا أنفسهم. يبدو هذا أمراً سخيفاً!... لكنّ جزءاً من المشكلة التي اكتشفها علماء النفس كان أن المسوّفين أشخاص متشددون مع أنفسهم.

هذا ما اكتشفته تريشكي بعد أن توصّلت إلى مسامحة نفسها؛ وقد تمكّنت من تغيير حياتها.



Trishke

قاعدة الثواني الخمس! اذهب وشاهد ميل روبنز لأنها ستغير حياتك. ولن تشعر بالأسف على نفسك بعد ذلك أبداً (مثلما كنت أشعر بالأسف على نفسي). حقّق أهدافك، وعش أحلامك!

لم تعد تريشكي تلوم نفسها، ولم تعد تسوّف ولا تؤجّل الأشياء. أمر مدهش!

يمكنك أيضاً أن تنظر إلى رايان الذي كتب لي عن كونه في المراحل الأولى من بداية عمل جديد. وهو يقول إنه مهما تكن رغبته كبيرة في نجاح هذا المشروع، فإن مما يدهشه ويحيره مدى صعوبة أن يرغم نفسه على إنفاق الوقت عليه. و«الواقع أنني لا أفعل ذلك إلا لخوفي من الفشل».

RYAN

لقد تابعتُ حديثك! وقد أخبرني حدسي بأن عليّ أن أبحث عنك وأتصل بك مباشرة، ففعلت ذلك. إنني في المراحل الأولى من بداية مشروع لإطلاق منتج جديد. لقد كنت أبحث في الإنترنت عما يجعلني واثقاً من أنني أعمل بشكل صحيح من خلال تكريس جهدي لهذا الأمر. لست شخصاً ثرياً... ومهما تكن رغبتي في جعل هذا الأمر ينجح، فإن مما يدهشني ويحيّرني صعوبة إرغام نفسي على الإنفاق عليه. وأنا لا أفعل ذلك إلا خوفاً من الفشل. لقد كان استماعي إلى كلامك حافزاً لي... فوزٌ أو خسارةٌ... فعلى الأقل، إنني أفعل شيئاً! أشكرك على ما تقومين به. نحن ممتنون لك.

يعجبني كثيراً ما كتبه رايان قبل إنهاء رسالته: فوز أو خسارة... فعلى الأقل، إنني أفعل شيئاً. يتطلّب الأمر قدراً كبيراً من الشجاعة حتى يكون المرء صادقاً مع نفسه ويعترف بمدى صعوبة التركيز على ما يتعيّن عليه فعله.

إن لدينا مثالاً ممتازاً آخر، ألا وهو طالب الدكتوراه في ذلك المختبر... إنه سكوتْ! هل تتذكّر ما كتبه؟ لقد قال إن لدي توقعات كبيرة جداً في ما يتعلّق بي. إنه يشعر بالخجل وبالذنب كلما سوّف وكلما تهرّب من العمل. وبعد ذلك، تخلق هذه المشاعر السلبية المزيد من الشدّة النفسية لدى سكوتْ. إلى حد يجعله يقول: « لكنني أفشل في هذا يوماً بعد يوم، إلى حد جعل ثقتي بأنني قادر على التغلب على الأمر بمفردي تضعف وتتلاشى. والحقيقة أنني لا أرى نفسي أحقّق ولو جزءاً بسيطاً من قدراتي. هذا ما يحبطني كثيراً». ذلك ما يسبّب له مزيداً من التوتّر والشدّة النفسية مما يدفعه إلى مزيد من التسويف، وهكذا دواليك.

إذاً، فلنطبّق هذه النصيحة على سكوتْ: الخطوة الأولى، أوقف هذه الدائرة المفرغة من خلال مسامحة نفسك. إن عليك يا سكوت أن تتوقّف خمس ثوانٍ وتقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 وتسامح نفسك على تسببك بالإزعاج لبعض الأشخاص وعلى تخلّفك عن واجباتك وعلى عدم عملك بكامل إمكانياتك. إذا كنت قادراً على إدراك أن ضيقك المالي هو ما يدفعك إلى التسويف في عملك في المختبر، فإن لديك الآن فرصة للتأكيد على نفسك وللإمساك بزمام الأمور. وبالمناسبة، أنت راغب في الإمساك بزمام الأمور حتى تتمكّن من إنجاز أهدافك. ثم إن ذلك الشخص الذي تريد أن تكونه قادر على مساعدتك الآن.

وهذا ما يقودنا إلى الخطوة الثانية.

ماذا يمكن أن يفعل الشخص الذي تريد أن تكونه في المستقبل؟

علي أن أوضح شيئاً الآن. يجري فريق د. بيتشيل أبحاثاً كثيرة على موضوع «ذاتنا الحالية» في مقابل «ذاتنا في المستقبل». إن «ذاتنا في المستقبل» هي الشخص الذي نريد أن نكونه. ومما يثير الاهتمام حقّاً ما تثبته الدراسات من أننا، عندما نكون قادرين على تصور ذاتنا في المستقبل،

فإن هذا يمنحنا موضوعاً أو هدفاً لكي نستخدمه من أجل دفع أنفسنا في اللحظة الحاضرة. خلال التجارب التي يعرض فيها الباحثون على الناس صوراً أنتجها الكمبيوتر تبيّن أشكالهم عندما يشيخون، فإن أكثرهم يبدأ الادخار من أجل تقاعده. وأظن أن هذا يوضح السبب الذي يجعل استخدام «الألواح المرئية» أمراً ناجحاً. إنها تساعدك في تصور «ذاتك». وهذه آلية ممتازة للتكيف والتلاؤم مع حالة الضغط والشدة النفسية التي تعيشها اليوم بصفتك «ذاتك الحالية». وبالتالي، فإن عليك يا سكوتْ أن تخلق صورة عقلية لما ستكون عليه حياتك عندما تصير هذه الضائقة وهذه الشدّة النفسية التي رافقتك أيام الدراسة خلف ظهرك، عندما تصير البروفيسور سكوتْ: عليك أن تسأل نفسك، لحظة تشعر بأنك بدأت التسويف: ماذا يمكن أن يفعل البروفيسور سكوتْ في هذا الموقف؟

وهذا ما ينقلنا إلى الخطوة الثالثة.

ابدأ استخدام قاعدة الثواني الخمس

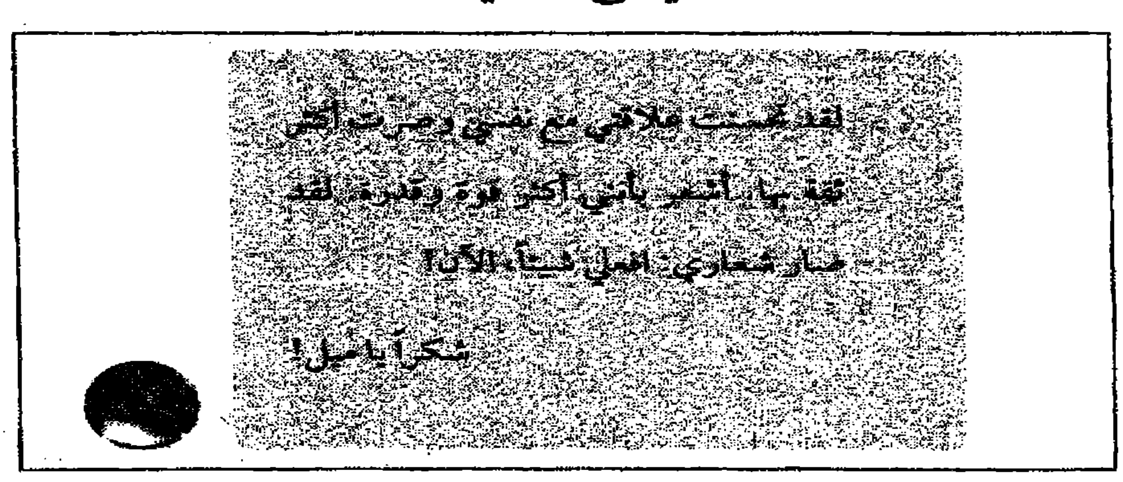
أخيراً، وبعد أن تفهم مصدر التسويف، تكون نصيحة د. بيتشيل المفضلة التي يقدمها إليك: «ما عليك إلا أن تبدأ!»؛ وهو ليس بالشخص الوحيد الذي يتحدّث عن أهمية البدء. إن من أقوى السبل لخلق عادات جديدة، بحسب ما تقوله الدراسات، هو «خلق طقس البدء». وما من طقس للبدء أفضل وأكثر نجاعة من قاعدة الثواني الخمس. الآن، وبعد أن استوعبتَ الأمر كله من الناحية العلمية، يمكنني تفسير السبب الذي يجعل «ما عليك إلا أن تبدأ» نصيحة ناجحة.

- إذا كان التسويف والتأجيل عادة لديك، فإن عليك أن تستبدل بهذا النمط السلوكي السيئ نمطاً سلوكياً إيجابياً جديداً، أي «أن تبدأ».
- وعند اللحظة التي تحسّ فيها بأنك قد بدأت تتردّد وتنصرف إلى أداء مهمّات أكثر سهولة، أو تتجنّب الأعمال الصعبة، فإن عليك استخدام

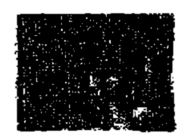
قاعدة الثواني الخمس: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ ادفع نفسك وابدأ العمل على الشيء المهمّ الذي يتعيّن عليك فعله.

• تعيدنا مسألة أن يبدأ المرء إلى ذلك المهندس في CISCO وفكرة «موضع التحكم». إن التسويف يجعلك تشعر كما لو أنك غير قادر على التحكّم بنفسك. وعندما تؤكّد نفسك وتجعل نفسك تبدأ، فإنك، تستعيد السيطرة على اللحظة وعلى حياتك كلها.

عندما تضع دانييلا قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق تشعر بأنها «تقوَّت» وصارت «قادرة». وهي تبين لنا أن المنافع الناجمة عن التغلب على التسويف والتأجيل تمتد إلى ما يتجاوز العمل فتبلغ مجالات أكثر أهمية من قبيل تحسين «علاقتي مع نفسي».



صار واضحاً على امتداد الصفحات السابقة من هذا الكتاب أن بذل الجهد عند استخدام 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 يجعل عقلك مستعداً ويسمح لقشرة الفص الدماغي الأمامي بأن تساعدك في البدء. وكلما استخدمت هذه القاعدة، يصير من الأسهل والأسهل عليك أن تكفّ عن التسويف، وأن تبدأ. تماماً مثلما اكتشفت سو، فإن قولك لنفسك: «ما عليك إلا أن تجري تلك المكالمة، وأن تجيب على ذلك البريد الإلكتروني، وأن تنهي ذلك العمل المزعج...»، يعني أن البدء هو سر إنجاز كل شيء مهمّ.



Sy

عزيزتي ميل، إنني أكتب الآن حتى أقول لك شكراً. أشكرك على تقديمك ذلك العرض. لقد تابعته منذ بضعة شهور، وبعد ذلك، صرت أقول لنفسي: «ما عليك إلا أن تجري تلك المكالمة، وأن تجيبي على ذلك البريد الإلكتروني، وأن تنهي ذلك العمل المزعج... لست أحب هذه الأشياء، لكنها تساعدني في الحصول على ما أنا راغبة فيه». وأنا سعيدة لأنني أنجزت مشروعاً ضخماً بعد أن اكتسبت هذه العادة. أشكرك كثيراً على ذلك العرض المدهش.

على الرغم من أن سو لا تحبّ القيام بتلك الأشياء، إلا أنها كوّنت لنفسها عادة «الفعل» على الرغم من ذلك ـ «وقد أنجزت مشروعاً ضخماً مستعينة بهذه الذهنية الجديدة، وسوف أحصل على ما أنا راغبة فيه».

نعود إلى حالة سكوت في مختبره. إن في مقدوره استخدام قاعدة الثواني الخمس والعد التنازلي 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ودفع نفسه لكي يعمل فترة قصيرة من الزمن. وبما أنه يدرك منبع التسويف والتأجيل (الضائقة المالية)، فإنه يسامح نفسه (هذه خطوة في غاية الأهمية). وبعد أن يتصوّر د. سكوت الذي سيكونه في المستقبل، يصير قادراً على بدء العد التنازلي من جديد حتى يؤكد إمساكه بزمام الأمر وحتى يتحرّك (جسدياً) فيجلس إلى مكتبه ويبدأ العمل. وعندما يجد نفسه يحيد عن الطريق، يمكنه أن يقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 من جديد. إن قاعدة الثواني الخمس تجعل كلاً من البدء والمتابعة أكثر سهولة؛ وهذا ما سوف يساعد سكوت مرة أخرى في ضبط عمله وفي الاطمئنان إلى أن لديه كل ما يلزمه للتعامل مع تلك الشدة النفسية التي تسببها ضائقته المالية.

لقد استخدم أندريه أيضاً قاعدة الثواني الخمس حتى يدفع نفسه ويتجاوز التسويف والتأجيل ويعمل من أجل أهدافه. إنه في السادسة عشرة من عمره. لكنه بدأ منذ الآن يتعلّم كيف يتغلّب على التسويف؛ كما بدأ تأليف كتاب أيضاً! قال لي إنه كان يجد حججاً وأعذاراً على الدوام:

إنه ليس «مستعداً... بل مشغول كثيراً... غير ذكي إلى الحد الكافي». لقد ساعدته قاعدة الثواني الخمس في «تجاوز تلك الحجج والأعذار»، وصار الآن يعمل على كتابه.



Andre

بدأت الاعتماد على ما يدفعني إلى الفعل والعمل من أجل أفكاري. وهذا ما قادني إلى المشاركة في «كن متحمساً للتغيير» ـ وهو نادٍ ينصبّ تركيزه على خدمات المجتمع المحلي. وقد صرت الآن رئيس النادي. كما صرت أعمل أيضاً في اتجاه التواصل مع زملائي والعمل على أهدافي الدراسية المباشرة. وقد كنت قادراً على تحقيق القسم الأكبر من إنجازاتي لأنني تمكّنت من المشاركة في تلك الفكرة خلال الثواني الخمس التي امتلكت فيها الحافز لفعل ذلك. وأما هدفي الآن فهو تأليف كتاب، وهذه رغبة لم يسبق لي أن خصصت وقتاً للعمل عليها لأنني كنت أجد لنفسي أعذاراً على الدوام: لم أكن مستعداً... مشاغلي كثيرة... لست ذكياً إلى الحد الكافي. لقد ساعدتني هذه القاعدة في تجاوز هذه الأعذار والحجج من خلال المبادرة إلى كتابة أهدافي، على الورق، ثم العمل عليها. إنني أخطو خطوة إلى الأمام كلما رأيت الورقة التي كتبت عليها تلك الفكرة عن تركيز إبداعي على تأليف الكتاب. لقد جرّبت شيئاً. وقد غيّر هذا الشيء حياتي.

يجعلنا أندريه نرى أننا قادرون في أي عمر، وفي ما يتعلّق بأي هدف يكون لدينا، على امتلاك القوة لكي نمتلك أنفسنا وننظر إلى داخلنا و«نقوم بخطوة» إلى الأمام، ونجرّب «شيئاً»، و«نغيّر حياتنا». والبدء في حد ذاته أمر في غاية الأهمية لأنك ستكون معتمداً أيضاً على ما يطلق عليه الباحثون اسم «مبدأ التقدم». وهو مبدأ يصف الظاهرة التي تدفع بالتقدّم، مهما يكن نوعه، بما في ذلك المكاسب الصغيرة، وتحسين مزاجنا، وزيادة سعادتنا، ورفع مستوى إنتاجيتنا.

وفوق هذا كله، فعندما تبدأ مشروعاً، تكون قد أطلقت في دماغك آلية

تجعلك حريصاً على متابعة مشروعك. وكما ذكرت في مكان سابق، وجد الباحثون أن الدماغ يتذكّر المهمّات غير المنجزة على نحو أقوى بكثير من تذكّره المهمّات المنجزة. بعد أن تبدأ، سيظلّ عقلك ينبّهك إلى ضرورة إنهاء ما بدأته.

لقد تحدّثت أيضاً عن أن عادة الضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة في المنبّه ناتجة عن التسويف أيضاً. وقد صرت أفهم سبب ذلك الآن. كان ذلك يمنحني راحة مؤقتة من مصادر التوتّر الكبيرة في حياتي. وهذا ما كان يجعلني أضغط على ذلك المفتاح. تمكّنت من كسر تلك العادة عن طريق «طقس البدء»... إنه قاعدة الثواني الخمس. لقد جرى استبدال عادة إيجابية جديدة بعادة الضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة. إنها عادة العد 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ثم النهوض وبدء اليوم. وبعد سبع سنين من ذلك، لا أزال أقوم بهذا العد التنازلي حتى «أطلق نفسي» من الفراش كل صباح.

إذاً، وعلى وجه الإجمال، إليك كيفية الاستخدام الفعال لقاعدة الثواني الخمس حتى تتغلّب على التسويف: استخدمها حتى تجعل نفسك تبدأ. ابدأ بأشياء صغيرة. هاجم الأشياء التي تتجنّبها لمدة خمس عشرة دقيقة فقط في المرة الواحدة، ثم خذ استراحة تفعل فيها شيئاً تجده مسلياً. لا تكن شديد القسوة على نفسك! امنح نفسك فرصة ولا تلمها على ما جرى حتى الآن. لسنا إلا بشراً!

إن هذه الأشياء كلّها واقعة ضمن الحسّ السليم. يمكنك أن تأكل فيلاً كاملاً لقمة بعد لقمة. وأما ما نتعلمه مرة بعد مرة في هذا الكتاب فهو أنك إذا لم تتمكّن من التغلب على المشاعر التي تطلق عاداتك السيئة، وإذا لم تدفع نفسك لأن تبدأ، فلن تتغيّر أبداً.

إما

أن تجد طريقاً ،

وإما

أن تجد لنفسك عذراً!

القسم

4

الجرأة قادرة على تغيير عقلك

كيف تصير أسعد إنسان تعرفه

على امتداد الفصول الثلاثة القادمة، سوف تتعلّم منهجية تسير بك خطوة فخطوة إلى كيفية استخدام قاعدة الثواني الخمس بالترافق مع بعض الاستراتيجيات القائمة على أحدث الدراسات حتى تتمكن من قهر خوفك، ودحر مخاوفك، وشفاء قلقك أو إدارته، أو تغيير طريقة تفكيرك.

إذا كنت ممن شاهدوني على شبكة CNN، وممن قرأوا الزاوية التي أكتبها في مجلة SUCCESS، فقد يكون من السهل عليك أن تقتنع بأنني ولدت مع ثقة بالنفس تشبه ثقة كبار المحاربين. ومن الممكن أن تتعزّز تلك القناعة عندما تشاهد مقاطع الفيديو التي أنشرها على يوتيوب، وكذلك أحاديثي في TedEx، ومشاهدتي أتكلّم على المنصّة. نعم، إنني واثقة من نفسي الآن. لكنني لم أولد هكذا. فخلال القسم الأكبر من حياتي بعد أن صرت راشدة، كنت شخصية منفتحة ثرثارة، يغزوها إحساس عميق بعدم الأمان. إن الثقة مهارة بنيتها على مر السنين من خلال ممارسة أفعال الجرأة اليومية.

وأما الشيء الذي لا يعرفه عني كثير من الناس فهو أنني عانيت القلق أكثر من خمس وعشرين سنة. كما أصبت بحالة مضنية من اكتئاب ما بعد الولادة عقب إنجابي ابنتي ساوير، وما كان ممكناً تركي وحيدة معها خلال أول شهرين من حياتها. كنت أتناول دواء اسمه «زولوفت»[1] لضبط نوبات الذعر التي ظلت تصيبني أكثر من عشرين سنة. كان صراعي مع أفكاري حقيقيّاً، بل كان مرعباً بعض الأحيان.

وعندما اكتشفت قاعدة الثواني الخمس للمرة الأولى، رحت أستخدمها من أجل تغيير سلوكي. لقد كان لهذه القاعدة مفعول عجائبي،

---

(1) زولوفت: دواء مضاد للاكتئاب حظي بشهرة كبيرة.

وصار الفعل الناجم عن الجرأة اليومية عادة متأصلة في طبعي، ونمت ثقتي بنفسي فصارت أكثر قوة. لكن قلقي لم يختف أبداً! لقد ظل قابعاً هناك، تحت السطح. وبالتالي فقد انصبّ تركيزي على تعلّم كيفية التعايش معه وإدارته والحرص على عدم السماح له بالتفاقم والازدياد إلى أن يصير حالة من الذعر.

ومنذ خمس سنين تقريباً، بدأت أتساءل إن كنت قادرة استخدام قاعدة الثواني الخمس لتحقيق ما يتجاوز تغيير سلوكي المادي. صرت أتساءل إن كنت قادرة على تغيير أفكاري. لقد رأيت الأثر الذي كان لهذه القاعدة على عاداتي الأخرى... فلماذا لا أحاول كسر عاداتي العقلية، عادة القلق والخوف والذعر؟ إن هذه الأشياء كلّها، في حقيقة الأمر، ليست إلا أنماطاً نكررها. إنها عادات، لا أكثر.

بدأت أستخدم قاعدة الثواني الخمس لتغيير الطريقة التي يعمل عقلي بها. وكانت أولى تلك المحاولات استخدامي هذه القاعدة لكسر عادة القلق. وبعد أن أتقنت هذه المهارة، استخدمت قاعدة الثواني الخمس لضبط قلقي وللتغلّب على خوفي من الطيران. لقد نجحت في تلك المحاولة.

والآن، أثناء كتابتي هذه الجملة، أستطيع أن أقول لك إنني شفيت نفسي من القلق. لم أتناول دواء «زولوفت» منذ سنين، ولم أتعرض لأية نوبة ذعر. لم تعد لدي عادة القلق أبداً. وماذا عن خوفي من الطيران. لقد زال! لقد كان تعلّمي السيطرة على عقلي وتوجيه أفكاري وتفكيك مخاوفي أعظم ما فعلته على الإطلاق من أجل تحسين جودة حياتي. الآن، لا يكاد القلق يصيبني أبداً. وفي المرات القليلة النادرة التي يصيبني، أقول في نفسي: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم أوجّه عقلي إلى الحلول بدلاً من القلق في ما يتعلّق بالمشكلات. لقد قمت بتحويل عقلي مستخدمة قاعدة الثواني الخمس. وأنا الآن أكثر تفاؤلاً وسعادة من أي وقت مضى في حياتي كلها. صار عقلي يعمل من أجلي بعد أن كان يعمل ضدي.

والآن، جاء دورك أنت.

أولاً، سوف تتعلّم كيف تكسر إدمانك على القلق وعلى الحديث السلبي مع نفسك، وذلك باستخدام قاعدة الثواني الخمس، إضافة إلى استخدام علم العادات وقوّة العرفان والامتنان.

ثانياً، سوف تتعمّق في موضوع التوتّر والذعر (أو الهلع). ستعرف ما يمكن اعتباره توتّراً وذعراً وما لا يمكن اعتباره كذلك. بالإضافة إلى هذا، سأعطيك طريقة تسير بها خطوة بعد خطوة لكي تتعلّم كيف تفسر توتّرك وتحاصره، وتزيله من حياتك في آخر المطاف.

وأخيراً، ستتعلّم استراتيجية مجرّبة تجعلك قادراً على التغلّب على أي نوع من أنواع الخوف. سأستخدم خوفي من الطيران مثالاً على ذلك. وسوف تتعلّم كيف تستخدم قاعدة الثواني الخمس، بالترافق مع «الأفكار المُنْجِيَة»، لمنع الخوف من السيطرة على عقلك.

كل ما أنت موشك على تعلّمه بسيط، بل هو في غاية البساطة؛ وهو بالغ القوّة أيضاً. ولسوف تكون قادراً على تعليم أطفالك هذه الأمور كلها.

الحياة مدهشة
ثم تصير فظيعة.
ثم تعود مدهشة من جديد.
وفي الفترات الفاصلة بين المدهش
والفظيع، تكون الحياة عادية، روتينية
مبتذلة.
تنفس ما هو مدهش، وتماسك حتى تجتاز
ما هو فظيع، ثم استرخ وأطلق أنفاسك خلال
ما هو عادي. إنه العيش فحسب!
الحياة تكسر القلب، وتشفي الروح... الحياة
مدهشة، فظيعة، عادية.
الحياة جميلة إلى حد يخطف الأنفاس.
- ل. ر. كنوست[1]

---

(1) ل. ر. كنوست: كاتبة أميركية. وهي أيضاً ناشطة في المجال النسوي وفي ميدان العدالة الاجتماعية.

الفصل الثاني عشر

كفّ عن القلق

> «فكّر في الجمال الذي لا يزال من حولك، وكن سعيداً»
>
> آن فرانك

إن من شأن تمكّنك من إنهاء عادة القلق أن يخلق أكبر أثر إيجابي في حياتك. وهو أثر أكبر من أي أثر يخلقه أي تغيير آخر. ولك أن تصدّق أو لا تصدّق: لقد جرى تعليمك أن تقلق! عندما كنت طفلاً، كنت تسمع والديك يعبّران دائماً عن قلقهما: «*انتبه*»، «*ضع قبعتك وإلا فسوف تمرض*»، «*لا تجلس قريباً من التلفزيون بهذا الشكل*». وعندما نصير كباراً، ننفق قدراً كبيراً جدّاً من الوقت ومن الطاقة على القلق من أشياء لا سيطرة لنا عليها، أو على أشياء من المحتمل أن تسير سيراً سيّئاً. وعندما يقترب بك العمر من نهاية حياتك، تتمنّى لو أنك لم تقلق إلى هذا الحد.

يعمل د. كارل بيليمير أستاذاً للتنمية الإنسانية في جامعة كورنيل؛ وهو مؤسس «Legacy Project». وقد قابل ألفاً ومئتي مواطن بارزلمناقشة معنى الحياة. لكنه «أصيب بصدمة» عندما عرف أن ثمة أسفاً مشتركاً لدى معظم الأشخاص الذين اقتربوا من أواخر العمر: **أتمنّى لو أنني لم أنفق هذا القدر من عمري في القلق**. وكانت نصيحة هؤلاء الناس على النحو التالي: «الأمر بسيط مباشر إلى حدٍّ فظيعٍ: القلق هدر هائل لعمرك الثمين المحدود».

إنك قادر على الكفّ عن القلق. وسوف تعلّمك قاعدة الثواني الخمس كيف تفعل ذلك. القلق «وضع اختياري» يلجأ إليه عقلك عندما لا تكون

منتبهاً إلى ما يفعله. والمفتاح هو أن تمسك نفسك عندما تجنح إلى القلق، ثم تستعيد سيطرتك على قلقك باستخدام قاعدة الثواني الخمس. وإليك مثالاً على ذلك.

قام زوجي في الآونة الأخيرة بتجديد رخصته لقيادة الدراجة الآلية، ثم اشترى دراجة صغيرة مستعملة. ويوم أمس كنت جالسة في البيت فرأيته من النافذة يقود دراجته خارجاً إلى الطريق. عندما صار في الطريق، لاحظت أن عقلي بدأ، على الفور، يجنح في اتجاه القلق.

بدأت أشعر بالقلق لتفكيري في احتمال أن تصدمه سيارة وأن يصير مجرد رقم في الإحصاءات. قلقت أيضاً من احتمال أن يأتيني اتصال من الشرطة يخبرني أن زوجي قد تعرّض لحادث على الطريق. استولى عليَّ هذا القلق خلال خمس ثوانٍ فقط. بهذه السرعة! لكن، وهل تعرفون ماذا؟ إن قلقي غير قادر على حمايته، كما أنه لا يمكن أن يحول دون وقوع حادث! وكما قال شخص عمره ثلاثة وثمانون عاماً في تلك الدراسة التي تحدّثت عنها قبل قليل، فإن قلقي «لن يحل أي شيء». لن يفعل قلقي أكثر من جعلي متوترة طيلة فترة وجود كريس في الخارج يقود دراجته. وهذا ما يسلبني القدرة على الاستمتاع باللحظة الراهنة.

وفور انتباهي إلى أن القلق قد أصابني، استخدمت قاعدة الثواني الخمس وقلت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم فكّرت في شيء أكثر إيجابية، من قبيل تصوّره مبتسماً وهو يقود دراجته في الطريق.

الأمر المضحك هنا أن كريس سائق دراجة ماهر. إنه يشارك في بعض السباقات. وكثيراً ما يخرج للتمرّن وحده فيقود دراجته من أربعين إلى خمسين ميلاً في المرة الواحدة. لا يعتريني أي قلق عند ذلك. لكنّي قلقة رغم أنه يقود الآن دراجته في الطريق المحلّي بسرعة لا تتجاوز عشرة أميال في الساعة. هل يمكن أن يحدث شيء؟ هذا ممكن بالطبع، لكنه لا يحدث عادة.

عندما تبدأ باستخدام قاعدة الثواني الخمس للتخلّص من القلق،

فسوف تدهشك كثرة جنوح عقلك إلى التفكير في أشياء سلبية. يفعل عقلي هذا كل يوم. أمر مزعج حقاً! وأنا أقاوم هذا دائماً، أقاومه كل يوم. ومن الممكن أن تمر بي أيام أجد نفسي فيها مضطرة إلى استخدام قاعدة الثواني الخمس أكثر من عشر مرات حتى أضبط أفكاري. منذ أيام فقط، وجدت نفسي أنزلق إلى حالة قلق شديد متكرّر مرة بعد مرة!

في يوم عودة بناتي من رحلة إلى بيرو، راحت أفكاري تجنح طيلة النهار إلى أفكار من قبيل تحطم الطائرات، وتفويت موعد الرحلات، والسقوط من أعلى جرف في جبال آنديز، وحوادث الباصات، وفقدان الحقائب، وبقاء البنات عالقات في المطار. لكن بناتي كن بخير! أما أنا، فكان من الممكن أن أفسد نهاري كلّه لولا قاعدة الثواني الخمس. كلما لاحظت أن عقلي يجنح إلى تلك الأفكار السيّئة، أقول لنفسي: «أوه، لا تفعلي هذا...»، ثم أوجه عقلي إلى فكرة تجعلني أبتسم - أفكار من قبيل تخيل بناتي تتحدّثن في المطبخ تلك الليلة وتروين لنا قصصاً عن رحلتهن.

مشاعر الحب تطلق القلق عادة

من الأشياء التي فاجأتني وأدهشتني في ما يتعلّق بالقلق، أنه شديد «المكر» قادر على التسلل إلى عقل المرء والاستيلاء عليه بسرعة غريبة. تدهشني أيضاً سرعة قلقي فور شعوري بالفرح أو بالحب.

هذا ما حدث لي في الربيع الماضي عندما كنت أنظر إلى ابنتي ذات السبعة عشر عاماً. عشت تلك اللحظة التي لا تصدق عندما تفتّح قلبي فجأة وأحسست بموجة هائلة من الحب تغمرني. وعندها، من غير سابق إنذار، تدفقت على عقلي مشاعر القلق فسرقت تلك اللحظة مني. لم أعد أحسّ بشيء غير الخوف.

كنا في أحد المولات. وكانت ساوير تجرّب فستاناً من أجل حفلة التخرج في مدرستها. وكنا قد أمضينا عدة ساعات هنا. إنه متجر الملابس

الثالث الذي تدخله؛ وقد جرّبت ابنتي ما لا يقل عن أربعين فستاناً... لم يعجبها أي واحد منها. وما كان لقولي لها إنها تبدو رائعة في هذا الفستان أو ذاك إلا أن يجعلها أكثر انزعاجاً.

كنت معها في غرفة تجريب الملابس أعيد تعليق الفستان الذي لا يعجبها، ثم أناولها واحداً آخر لكي تجرّبه. بدأ يصيبني خوف من أننا لن نعثر على فستان يعجبنا. ناولتها فستاناً آخر حتى تجربه وقلت لها: «دعينا نجرب هذه الفساتين الثلاثة الباقية هنا ثم نخرج من هذا المكان». خرجت من الغرفة حتى أفسح لها مجالاً للحركة، ثم اتصلت بزوجي كريس.

نادتني ابنتي فجأة: «ماما. هل يمكنك الدخول إلى الغرفة؟».

حاولت قراءة صوتها، لكنني لم أستطع أن أعرف هل كان فيه بكاء أم جزع أم حاجة إلى المساعدة... أم شيء آخر. فتحت الباب قليلاً. كانت نى فستان طويل يبلغ الأرض، ورأيت انعكاس صورتها في المرآة. لقد بدت رائعة حقّاً. كان فستاناً مدهشاً. فستان دراقي اللون له وشاحان ورديان متدليان على جانبيه. فستان يجمع كل ما أرادته ابنتي ـ لا أشياء لامعة، ولا دانتيلا... فستان مفتوح الظهر متألّق اللون. التقت عيوننا في المرآة.

«ما رأيك يا ماما؟».

أتذكّر كيف كنت أعيش هذه الموجة الغامرة من العاطفة عندما كانت ابنتي رضيعة... موجة تنداح فيك وتغمرك عندما تحب شخصاً حبّاً شديداً. كنت أستيقظ في منتصف الليل حتى أتفقّدها. أذهب إليها وأقف وحيدة في غرفتها أنظر إليها نائمة على ظهرها وقد رفعت ذراعيها فوق رأسها. كانت موجة الحب هذه تغمرني في تلك الأوقات. وكنت أعجب من قدرتي على هذا الحبّ كلّه. كنت أحس بقلبي موشكاً على الانفجار.

هذا ما أحسسته عندما كنت واقفة أمام باب غرفة تجريب الملابس في ذلك المول التجاري. لم أحس بشيء غير الحب. وعلى نحو مفاجئ، هاجمني القلق فسرق تلك اللحظة مني. من غير سابق إنذار، وجدت

نفسي أفكّر فيها... في ذهابها إلى الجامعة، في زواجها، في كونها امرأة جديدة، في عيشها بعيداً عني، في مرور الزمن، في تقدّم السن، وفي انقضاء حياتي. مر عمري كله أمامي في لحظة واحدة. كان الزمن يجري سريعاً؛ وخلال لحظة، أحسست كما لو أنني أفقد ابنتي. غمرني الحزن، وغمرني إحساسي بالخسارة، فملأت الدموع عينيَّ.

رأت ساوير اضطرام مشاعري وظنت بأن ذلك بسبب الفستان. قالت لي: «آه، ماما. لا تبكي. ستجعلينني أبكي أيضاً». لكنني كنت أبكي لشدة ذعري من رؤيتها وقد كبرت هكذا. كنت أبكي لأن الزمن يمرّ سريعاً ولأنني أردت أن تبطئ الحياة خطواتها قليلاً. سلبني القلق فرحة تلك اللحظة كلها. أخذني بعيداً عن ساوير، أخذني إلى مكان قصيّ مظلم في عقلي.

وبدلاً من أن أكون حاضرة فحسب، معجبة بابنتي الجميلة... كنت خائفة.

هكذا يسرق القلق والخوف عقلك ويسلبك روعة حياتك وسحرها. لقد رصدت رينيه براون هذه الظاهرة تحديداً خلال الأبحاث التي قامت بها من أجل تأليف كتابها «جرأة كبرى» الذي كان من بين الكتب الأكثر مبيعاً. لقد وجدت أن عيش «سيناريو الحالة الأسوأ» في لحظات الفرح (كأن تكون غير قادر على احتضان طفلك من غير أن يقلقك احتمال حدوث شيء سيئ له) ظاهرة شائعة إلى حد مدهش. فلماذا يصعب علينا الاستسلام للفرح؟... لماذا يصعب علينا إلى هذا الحد. تقول د. براون: «لأننا نحاول التغلّب على إحساسنا بالضعف والهشاشة».

عندما يأخذك عقلك إلى مكان حزين مظلم سلبي مليء بالشكوك فإنك لست مضطراً إلى مطاوعته والذهاب معه. يعجبني كثيراً ما كتبه لي هين: «في 99,999 بالمئة من الحالات، كان ذلك كلّه واقعاً زائفاً خلقته في رأسي!».

بعد أن رأيت برنامجك أول مرة، صرت مدركاً كم كان ذلك الصوت الذي في داخلي عدواً كبيراً لي... لا عدواً لثقتي بنفسي فحسب، بل أيضاً لقدرتي على المضي إلى الأمام وعلى تنمية هويتي الذاتية. كان ظل من الشك يكتنف كل قرار أتخذه وكل خطوة أقوم بها؛ ومعه مخاوف مما قد يظنه الآخرون. في 99,999 بالمئة من الحالات، كان ذلك كلّه واقعاً زائفاً خلقته في رأسي. لقد كان التحدّي الأكبر الذي واجهني، والذي سيظل يواجهني دائماً، أن أكف عن القلق مما قد يظنّه الآخرون بي. لا أهمية لذلك أبداً.

تحياتي لك!

أشكرك على هذه النصائح الرائعة!

عندما تجد أن «صوتك الداخلي» قد صار «عدواً» لك، كما قال هين وكما كانت الحالات التي عشتها أنا نفسي، فمن الضروري كثيراً أن «توقف القلق» وتدرك أنك قادر على استعادة زمام الموقف في تلك الثواني الخمس.

بدأت أعد في سري «5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1». وبينما كنت أعد، بدأت أشعر بالقلق يتناقص في جسدي. لقد أخرجني العد «من رأسي» وثبّتني في اللحظة الحاضرة. انتقل عقلي من القلق إلى التركيز. لم أكن لأسمح له بأن يسلبني عيش هذه الفرحة مع ابنتي. وما كنت لأسمح لعادة القلق بأن تحول بيني وبين بقائي في الحاضر وتثبيت هذه الصورة الجميلة لابنتي في ذهني.

وبعد ذلك، طرحت على نفسي سؤالين بسيطين اثنين: «ما الذي أنا ممتنة له في هذه اللحظة؟ وما الذي أريد أن أتذكّره؟». عندما تطرح على نفسك سؤالاً بسيطاً من هذا النوع، فإنك تؤثّر في دماغك على المستوى البيولوجي. فمن أجل الإجابة على السؤال، يكون عليك أن تستعرض حياتك وعلاقاتك وعملك وأن تبحث عن الإجابة في اللحظة الحاضرة.

إن هذا يرغمك على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتك. ولحظة تفكّر في ما أنت ممتن له، ستبدأ الإحساس بالامتنان والعرفان بدلاً من القلق. كانت إجابة السؤال واضحة في ذهني. إنني شاكرة ممتنة لأن تكون هذه المرأة الشّابة الرائعة ابنتي. وبعد ثلاث ساعات من دراما

تجريب الفساتين، كنت ممتنة أيضاً لأنها وجدت فستاناً جميلاً يعجبها.

تستخدم كيتي قاعدة الثواني الخمس حتى تفكّر في ما هي ممتنّة من أجله وحتى تتمكّن من السيطرة على قلقها:

> رأيتك في مؤتمر «كياني» في كاليفورنيا. كدت أتخلّف عن الذهاب في تلك الرحلة. لقد استولى علي القلق والإحساس بالذنب لأنني سأترك ابنتي ذات السنوات الخمس. كما أنني أعيش حالة شبه طلاق أيضاً. لكني ذهبت... وهناك، رأيتك. لقد كنت إلهاماً كبيراً لي. استخدم قاعدة الثواني الخمس حتى قبل أن أعرف أنها موجودة، وذلك عندما دفعت نفسي دفعاً حتى أذهب. كنت أبكي كل يوم خلال فترة غيابي عن ابنتي.
>
> لا أزال أستخدم قاعدة الثواني الخمس في حياتي كل يوم حتى أحمل نفسي على ممارسة التمرينات الرياضية... وحتى لا أكون حزينة... وحتى أكون أكثر شكراً وامتناناً... وحتى لا ينتهي بنا الأمر إلى الطلاق. أقول هذا لأننا لسنا واثقين بعد من أنه الحل الصحيح بالنسبة إلينا. أدرك الآن أن ما من شيء كامل في الحياة.
>
> ولهذا أشكرك.
>
> كيتي.

ما من شيء كامل في الحياة. ما من شيء كامل على الإطلاق. لكنك قادر على استخدام 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 حتى تسكت صوت الثرثرة الذهنية وتتعلّم كيف تقدّر كل لحظة من اللحظات الصغيرة الجميلة... مثل لحظة إحساسي بالامتنان والعرفان لأن لدي هذه الابنة.

إن الشعور بالامتنان والعرفان لا يعني أن يكون شعورك طيّباً فحسب. فبحسب عالم الأعصاب أليكس كورب، يغيّر شعورك بالامتنان كيميائية دماغك عن طريق تفعيل منطقة جذع الدماغ التي تنتج مادة الدوبامين.

بعد زوال قلقي، أخذت نفساً عميقاً، ثم دخلت إلى غرفة الملابس حتى أصير أكثر قرباً من ابنتي، ووضعت يدي على كتفها. التقت عيوننا في المرآة.

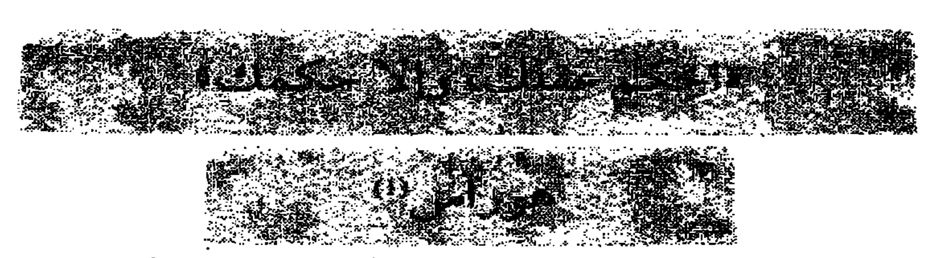
«ما رأيك يا ماما؟».

«أظن أن لوك سيصاب بنوبة قلبية. تبدين في غاية الجمال».

لا بأس في
أن تخاف.
فخوفك يعني
أنك موشك على فعل
شيء جريء
بكل معنى الكلمة.

الفصل الثالث عشر

ضع حداً للتوتر والهلع



التوتّر والهلع هو ما يحدث عندما تنمو لديك عادة الاستسلام للمخاوف والقلق فتخرج هذه الحالة عن السيطرة. وبما أنني من الأشخاص الذين عانوا الهلع زمناً طويلاً جداً، فأنا أعرف تماماً كم يمكن أن يستولي على المرء وكم يمكن أن يكون ذلك أمراً مخيفاً. وأعرف أيضاً كيف أهزم هذا الهلع. إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس بالترافق مع استراتيجية تدعى: «إعادة التأطير».

إن المفتاح إلى هزيمة الهلع هو فهمه. فإذا تمكّنت من الإمساك به لحظة ظهوره وقمت بإعادة تأطيره، فسوف تجعل أفكارك مستقرة قبل أن يقوم عقلك بتصعيد الحالة لتصير حالة ذعر شاملة. ومع مرور الزمن، أي مع استخدامك قاعدة الثواني الخمس مرة بعد مرة، سيضعف هلعك ويعود إلى ما كان عليه في البداية: مخاوف بسيطة. وكما رأينا قبل قليل، فإن كسر عادة الإحساس بهذه المخاوف ليس أمراً صعباً.

أظن أنني ولدت مصابة بالهلع. عندما كنت طفلة صغيرة، كان أبي وأمي يقولان إن لدي «معدة عصبية». وكان كل شيء يقلقني ويوتّرني. وعندما كنت في المخيم المدرسي، أصابني حنين شديد إلى البيت، فكان لا بد لي من العودة أبكر من الآخرين. ولما صرت طالبة جامعية، كان وجهي

---

(1) هوراس: شاعر ملحمي روماني كبير من القرن الأول قبل الميلاد.

يحمر كثيراً عندما يناديني أحد ما. كنت أعتمد على «الجرأة السائلة» لكي أصير قادرة على الحديث مع الشبان الجذّابين في الحفلات... فمن غير الكحول، كانت رقبتي تحمرّ كلها نتيجة التوتر.

بدأت نوبات الهلع تصيبني عندما كنت في أوائل العشرينات من عمري، أي عندما التحقت بكلية القانون. يحسّ من تصيبه نوبة هلع كما لو أنه موشك على الإصابة بأزمة قلبية. وكانت نوبات الهلع تصيبني لسبب من سببين اثنين: الأول هو أن يكون علي القيام بشيء يخيفني «التحدّث أمام الناس، أو مواجهة صديق انفصلت عنه، أو السفر في الطائرة». والثاني... من غير أي سبب على الإطلاق!

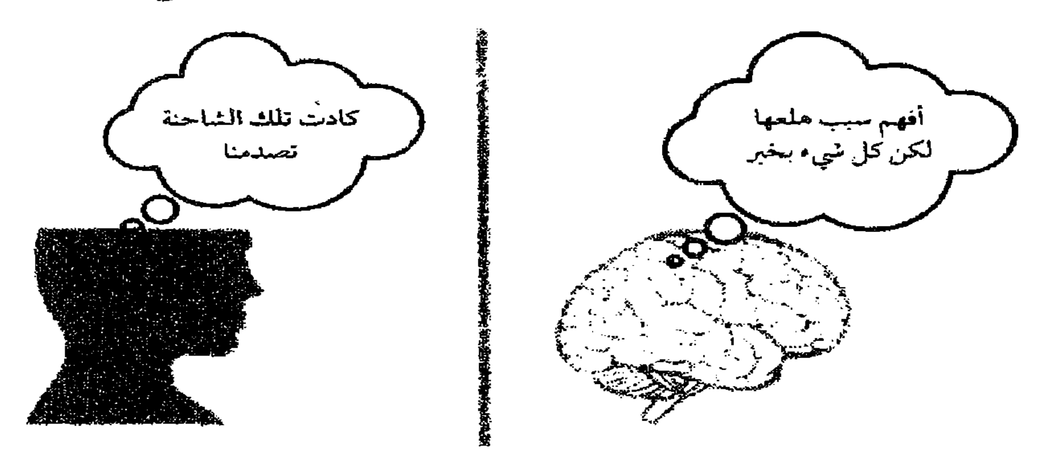
إذا كنت ممن لا تصيبهم نوبات الهلع أبداً، فإليك أفضل وصف ممكن لها: يعيش عقلك وجسدك حالة «شبه فوضى» لا علاقة لها أبداً بما أنت فيه. وسوف أحاول شرح الأمر باستخدام محاكاة بسيطة.

الهلع الطبيعي بالمقارنة مع نوبات الهلع

لا بد أنك مررت بحالات كثيرة جداً في حياتك أصابك فيها الذعر أو الهلع، وكان ذلك أمراً طبيعيّاً تماماً. لنقل إنك تقود سيارة على الطريق السريع وإنك تريد تغيير مسارك. وفجأة، تظهر سيارة مسرعة كثيراً فتتجاوزك وتمنعك من تغيير مسارك. تنحرف بسرعة حتى تبتعد عن طريق تلك السيارة التي تكاد تصدمك. عندما تحدث حالة «شبه الفوضى» هذه على الطريق السريع، تحس بموجة من الأدرينالين تسري في جسدك كله. يتسارع نبض قلبك. وتتسارع أنفاسك. ويرتفع مستوى الكورتيزول. ويصير جسدك كله في حالة من التأهب التام حتى تستعيد السيطرة على سيارتك. ومن الممكن أيضاً أن تتعرّق قليلاً.

عندما تكون استجابة جسدك عنيفة بهذا الشكل، فإن تلك الحالة تدفع العقل إلى البحث عن السبب الذي جعل جسمك في حالة الإثارة الشديدة

هذه. في هذا المثال على الطريق السريع، يعرف دماغك أن حادثاً كاد أن يقع وأن هذا هو سبب تلك الاستجابة الشديدة من قبل جسدك.

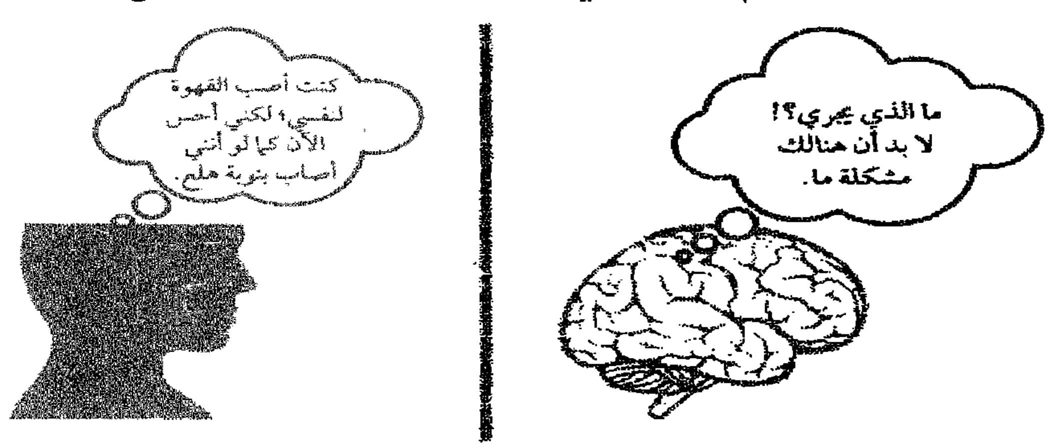


عندما يكون لدى عقلك تفسير للخوف الذي اعترى جسدك، فإن هذا لا يؤدي إلى تصاعد الوضع ووصوله إلى حالة الهلع. سوف يترك عقلك جسدك يهدأ ويرتاح لأنه يعرف أن «الخطر» قد زال. وبعد ذلك، تعود حياتك إلى وضعها الطبيعي، لكنك تصير أكثر انتباهاً بقليل عندما تريد تغيير مسارك في المرة التالية.

وأما عندما تصيبك نوبة هلع، فإن ذلك الإحساس نفسه بحالة «شبه الفوضى» يجتاح جسدك وعقلك معاً من غير سابق إنذار ومن غير حدوث أي شيء قد يكون سبباً في تلك الحالة. تكون واقفاً في المطبخ مثلاً تصب لنفسك فنجان قهوة... وعلى نحو مفاجئ تماماً، تسري في جسدك موجة مفاجئة من الأدرينالين، تماماً مثلما حدث عندما كادت تلك السيارة أن تصطدم بسيارتك على الطريق السريع.

تتسارع نبضات قلبك. وتتسارع أنفاسك. وقد تتعرّق قليلاً. يرتفع مستوى الكورتيزول. ويصير جسدك في حالة تأهب شديد. وبما أن جسدك صار في هذه الحالة، فسوف يسرع عقلك أيضاً محاولاً فهم ما حدث. وإذا لم يعثر العقل على سبب «مشروع»، فسوف يظن أنك في حالة خطر حقيقي. سوف يحاول عقلك استعراض ما مررت به في الماضي فيزيد من هلعك لظنه أن الخطر وشيك بالفعل.

ومع تسارع قلبك، تتسارع حركة عقلك أيضاً باحثاً عن تفسير يجعل ما يحدث لجسدك قابلاً للفهم، وذلك حتى يستطيع اتخاذ القرار في ما يتعلّق بكيفية حمايتك. *لعلها نوبة قلبية. ربما كنت لا أريد الزواج الشهر القادم بعد كل حساب. لعلهم طردوني من العمل... أظن أنني أموت.*



إذا لم يتمكن عقلك من العثور على تفسير مناسب معقول، فإن دماغك سوف يزيد من هلعك ذاك حتى تصير راغباً في الجري والخروج من المكان مبتعداً عن ذلك الوضع كلّه. إذا سبقت لك رؤية شخص مصاب بنوبة هلع، فأنت تعرف أنه يكون مذعوراً ويلتفت من حوله هنا وهناك وتكون أفكاره مشتتة ويبدو مثل «غزال واقع في شرك»... وفجأة، يصير «عليه أن يخرج من الغرفة». إنها دائرة مفرغة، دائرة بقيت محبوسة فيها سنين كثيرة.

مر علي زمن طويل لم أكن فيه أعرف الفرق بين الخوف العادي ونوبة الهلع، ولم أكن أعرف الدور الذي يلعبه عقلي في تصعيد حالة التوتر. ذهبت إلى عدد من المعالجين وجربت مختلف أنواع «المعالجة المعرفية» في محاولة للتخلّص من هذه الحالة. ساء الوضع كثيراً حتى صرت أخاف نوبات الهلع نفسها. ومن الطبيعي أن خوفي هذا قد جلب لي المزيد من نوبات الهلع. وأخيراً، عالجت نفسي بدواء اسمه زولوفت. إنه دواء يصنع الأعاجيب. وقد كان مفعوله رائعاً، فواصلت تناوله قرابة عشرين سنة. إذا كنت واقعاً في حفرة لا تستطيع الخروج منها، فعليك أن تلتمس مساعدة تخصصية (عليك أيضاً أن تتناول أدوية).

كنت أظن أنني سأواصل الاعتماد على دواء زولوفت طيلة ما بقي من عمري. إن لدي ثلاثة أطفال. وقد صاروا كلهم يعانون أنواعاً من التوتر أو الهلع. كنت في حالة اضطراب شديد لأن هذا الهلع كان يترك أثراً سلبياً على حياتهم: توقّفوا عن زيارة الأصدقاء وقضاء الليل عندهم؛ وصاروا ينامون على أرض غرفة النوم بدلاً من النوم على السرير؛ وكانوا خائفين من كل شيء. كان ابني أوكلي يطلق على حالة الهلع التي تصيبه اسم «أوليفر». وكانت ابنتي ساوير تسمي قلقها «دائرة ماذا لو». وفي ذات يوم نظرت إلي وقالت لي:

«أحس كما لو أن دائرة ماذا لو موجودة في رأسي. وما إن أبدأ التفكير في هذه الدائرة، حتى أصير عالقة فيها... فلا أعود قادرة على التفكير في شيء غير ماذا لو. لا أستطيع الخروج منها لأن هنالك دائماً ماذا لو».

كنت أعرف كم هي مخيفة معاناة تلك الحالات. وكان مما يحطم قلبي أن أرى أطفالي خائفين، أن أراهم يعانون. لم تفلح محاولاتي لمساعدتهم في التعامل مع هلعهم؛ وهذا ما سبب لي جزعاً شديداً، لكنه أعطاني معرفة كبيرة بهذا الوضع. ذهبنا إلى اختصاصيين وجربنا طرقاً مختلفة كثيرة. اخترعنا لهم ألعاباً فيها جوائز ينالها من «يواجه مخاوفه» لكن الوضع كان يزداد تفاقماً.

تخلّيت عن تناول دواء زولوفت عندما صرت قادرة على مواجهة هلعي مباشرة من غير أية مساعدة دوائية. وأردت أن أفهم الأمر فهماً أفضل لمعرفة الطريقة التي تسمح بهزيمته، وذلك حتى أساعد أطفالي للعثور على طرق لمواجهة توترهم وخوفهم. وهذا ما تعلمته:

محاولة تهدئة النفس ليست مفيدة

أمضيت ساعات لا عد لها مع معالجين كانوا يقولون لي ولأطفالي أن «نُغيّر القناة» ونفكر في شيء آخر. تنجح هذه الطريقة إذا كانت الحالة حالة

قلق عادي. لكنها لا تنجح بمفردها في مواجهة حالات القلق المرضي أو الهلع. إن هنالك سبباً لهذا. عندما تحسّ هلعاً، فإنك تكون في حالة من الاضطراب الجسدي. وعندما تقول لشخص أن عليه أن يهدّئ نفسه، فذلك يشبه أن تطلب منه الانتقال من سرعة 60 ميلاً في الساعة إلى حالة الوقوف التام. وهذا ما يشبه إيقاف قطار مندفع عن طريق إلقاء صخرة في طريقه: سيخرج القطار عن السكة!

تبيّن دراسة منشورة في مجلة «الدراسات السلوكية والعلاج السلوكي» أن الأشخاص الذين *يحاولون بشكل تلقائي أن يكبتوا أفكارهم غير المرغوب فيها* ينتهي بهم الأمر إلى مزيد من الشدة النفسية نتيجة تلك الأفكار. هذا صحيح لأنك عندما تحاول القول لنفسك بأن عليك أن تهدأ، فأنت تجعل توتّرك يثور ويتفاقم لأنك «تحاربه»! وأما عندما تفهم كيفية حدوثه، وطبيعته، والدور الذي يلعبه دماغك في جعله يزداد تفاقماً، فإنك تصير قادراً على التغلّب عليه.

هناك استراتيجيتان تنجحان نجاحاً عجيباً إذا جرى تطبيقهما معاً: استخدام قاعدة الثواني الخمس لكي تؤكد سيطرتك على عقلك، و«إعادة تأطير» الهلع باعتباره حالة إثارة شديدة، وذلك حتى لا يعمل دماغك على تصعيده وحتى يصير جسدك قادراً على الهدوء من جديد. وإليك كيف تقوم بذلك.

يحسّ جسدك التوتّر والإثارة بالطريقة نفسها

استخدمت تعبير «استراتيجية إعادة التأطير» للمرة الأولى عندما كنت أتحدث أمام الجمهور. وقد تلقيت أسئلة كثيرة عن تحدثي للجمهور، وخاصة عن كيفية تمكني من تجاوز مخاوفي و«أعصابي» لكي أقف أمام المستمعين. وعلى الدوام، كانت إجابتي مثار دهشة لدى من يسمعها: لم أتمكن قط من تجاوز مخاوفي وأعصابي؛ كل ما في الأمر أنني أستخدمها لصالحي.

إنني أتحدّث لكي أعيش. هذا عملي. وأنا أتحدث كثيراً. ففي سنة 2016، جرى اعتباري المتحدثة الأنثى الأكثر «حجزاً» في أميركا: 98 مرة في سنة واحدة. هذا شيء مدهش! فهل تتوتّر أعصابي؟ إنها تتوتّر، بكل تأكيد. تتوتّر كل مرة. لكن، لدي حيلة من أجل مواجهة هذا: إنني لا أطلق عليه اسم «توتّر أعصاب»، بل أدعوه «إثارة»، لأن **الإثارة وتوتّر الأعصاب أمر واحد تماماً من الناحية الفيسيولوجية**. سوف أكرّر هذا مرة أخرى! إن الخوف والإثارة شيء واحد تماماً بالنسبة إلى جسمك. الاختلاف الوحيد بين الإثارة والقلق (أو التوتّر والخوف والهلع) هو كيفية نظر عقلك إليه. وهذا ما يشبه مثال «شبه الفوضى» الذي تحدّثت عنه قبل قليل. إذا كان لدى دماغك تفسير معقول مقنع للخوف الذي تظهر علاماته على جسدك، فإنه لن يقوم بتصعيد الحالة.

كانت المرة الأولى التي ألقي فيها كلمة بالمعنى الحقيقي في سان فرانسيسكو خلال «TedexTalk». كنت واقفة خلف المنصة أستمع إلى دكتور بعد دكتور يقدّمون كلماتهم وأقول في نفسي «هذا أغبى شيء وضعت نفسي فيه. سوف أبدو بلهاء تماماً مقارنة بهؤلاء الأشخاص الأذكياء».

تعرّقت راحتا كفيَّ. وازدادت ضربات قلبي سرعة. وصار وجهي حارّاً. وسال العرق من تحت إبطي كأنه شلالات. كان جسدي يستعد «للفعل»! كان يستعد لأن يفعل شيئاً. لكنني قلت لنفسي إنني متوترة الأعصاب. اعتبرت أن هذه الأحاسيس كلّها علامة تشير إلى أن شيئاً سيّئاً سوف يحدث، فازداد توتّري شدّة.

فهل تريد أن تسمع شيئاً مجنوناً تماماً؟ مرت ست سنوات تخللتها مئات الأحاديث... ولا يزال يأتيني الإحساس نفسه في جسدي كلّما وقفت خلف المنصة قبل صعودي إليها. تتعرّق راحتا يديَّ. وتتسارع نبضات قلبي. ويصير وجهي حارّاً. ويسيل العرق تحت إبطي. من الناحية الفيزيولوجية يكون جسدي في حالة «استثارة». إنني موشكة على بدء

«الفعل»، وجسدي يستعد لذلك. إنني أحس بشيءٍ هو الخوف نفسه تماماً، لكنّي أصبّه في قناة أخرى... في اتجاه إيجابي.

كلما ازداد عدد الأحاديث التي أقدّمها، كلما شعرت بمزيد من الراحة والثقة في ما يتعلّق بما أقوله للناس؛ لكن إحرازي هذه الثقة بقدراتي لا يمنعني من ملاحظة أن تلك الأحاسيس في جسدي لم تختف. وهذا ما جعلني أنتبه إلى فكرة أن من الممكن أن يكون ما يحدث هو طريقة جسدي في الاستعداد لفعل شيء أحبه. وهكذا صرت أقول لنفسي إنني في حالة «إثارة» بدلاً من تسمية ذلك «توتّر أعصاب» أو «هلع».

قل إنك متحمس

لم أكن أعرف أبداً أن «حيلتي» هذه لها سند علمي جدّي. وهذا ما يدعى «إعادة تقييم التوتر والخوف». إن «إعادة تأطير» توتّرك واعتباره «إثارة» أمر ناجح حقّاً. وهو أمر بسيط بقدر ما هو كبير الأثر. لقد أجرت أليسون وود بروكس، الأستاذة في مدرسة هارفارد للأعمال، دراسات كثيرة بغرض إثبات أن أثر هذه الطريقة لا يقف عند تخفيف مستوى التوتّر فحسب، بل إنه يؤدّي إلى تحسين أدائك تحسيناً فعلياً في امتحانات الرياضيات، والتحدّث أمام الجمهور، وأشياء كثيرة أخرى!

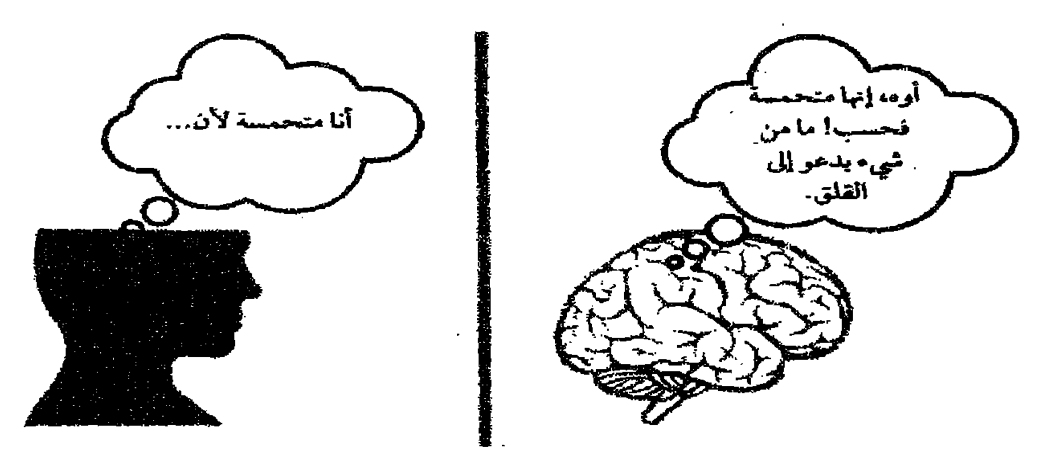
باختصار أقول: بما أن التوتر والخوف حالتان من حالات «الاستثارة»، فإن من الأسهل كثيراً أن تقنع دماغك بأن مشاعر التوتّر تلك كلها ليست إلا إثارة بدلاً من محاولة إقناعه بأن يهدأ. عند استخدام هذا الأسلوب في تجارب تراوحت من غناء الكاراوكي إلى إلقاء كلمة أمام الكاميرا، إلى إجراء امتحان في الرياضيات، كان أداء المشاركين الذين قالوا: «إنها حالة إثارة» في كل تحدٍّ من تلك التحديات أفضل من أداء المشاركين الذين قالوا: «أنا قلق». تخبرنا سوزي بأن إعادة تأطير توترك بحيث تعتبره حماسة وإثارة أمر ناجح. وهذا لأنها تستخدم قاعدة الثواني الخمس فتقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، وتمنع «ذلك الإحساس» في جوفها من إيقافها:



suzi helmlinger

أخطِّط مع زوجي لأن نخرج من منطقة راحتنا «على نحو كبير». سوف نتقاعد قريباً. ونحن ندرس الانتقال إلى الناحية الأخرى من البلاد، إلى الساحل الشرقي. كلما كان لدي «ذلك الإحساس في جوفي» (تعرفين هذا الإحساس؛ إنه الخوف من التغيير)، أتذكر قاعدة الثواني الخمس فأسجّل قائمة الأشياء التي يتعيّن علي فعلها وأتفحّصها واحداً بعد الآخر. هذا ما يجعلنا أكثر اقتراباً من حلمنا. أشكرك لأنك بعثت الإلهام في نفسي.

والآن، ها هو الشيء المفاجئ في ما يتعلّق بالقول لنفسك: «*إنني في حالة إثارة*» - إنه لا يخفّف تلك الأحاسيس المتفجّرة في جسدك. كل ما في الأمر أنه يقدّم لعقلك تفسيراً يجعلك أكثر قوة. ولهذا فإن مشاعر التوتر لا تتصاعد. تظل مسيطراً على نفسك وتبدأ تلك الإثارة في جسدك بالهدوء شيئاً فشيئاً عندما تبدأ الحركة أو الفعل.



في المرة القادمة، عندما تأتيك نوبة هلع وأنت تعد القهوة، أو تعاني خوف الظهور على المنصة، أو تعيش توتر ما قبل المباراة، أو ينتابك التوتر والقلق جراء امتحان مهمّ أو مقابلة عمل، فاستخدم قاعدة الثواني الخمس وهذه المعلومات الجديدة حتى تتغلّب على قلقك.

لحظة شعورك بأن التوتر قد استولى على جسدك، عليك أن تمسك بزمام عقلك وتقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم قل لنفسك «أنا مستثار كثيراً» وادفع نفسك لكي تتحرك إلى الأمام.

هذا ما فعله ج. جورج موريسون عندما أعاد تأطير مشاعره حتى يتمكّن من التغلّب على توتره:

> **J. Greg Morrison**
> View Profile
>
> لقد أعدت تأطير هذا التردّد فاعتبرته فرصة لأن أبدأ عملي خلال تلك الثواني الخمس رغم أنني لم أكن أشعر برغبة في ذلك. لقد سمحت لعدم شعوري بالرغبة في ذلك العمل بأن يصير حالة حقيقية من حالات اضطراب القلق والتوتر؛ وأظن فعلاً بأن أحاديثك قد ساعدتني في العثور على طريقة للتخلص من هذا الوضع. أخيراً، تخلّصت منه!!!
> لذلك، أشكرك لأنك ساعدتني في إعادة تأطير هذا الشعور، أي «لا أحسّ برغبة في ذلك» ليصير شيئاً «عادياً» بدلاً من كونه «خللاً عصبياً».

إن الأثر المادي، أو الجسدي (أي الدفعة)، أمر حاسم الأهمية؛ وهو يبدأ بالعد التنازلي. إن إرغام نفسك على ذلك يجعل قشرة الفص الدماغي الأمامي تمسك بزمام الموقف وتجعلك تركّز على التفسير الإيجابي. عندما تبدأ باستخدام هذه الطريقة، فقد تجد أنك في حاجة إلى تكرارها مرات كثيرة جداً في ساعة واحدة. عندما استخدمها ابني للمرة الأولى، وهو في عامه الحادي عشر، من أجل التغلّب على توتّره تجاه نومه في بيت أحد أصدقائه، قال: «إني مستثار لأنني سأنام هناك». ثم ظلّ يكرّر تلك العبارة طيلة المسافة إلى بيت ذلك الصديق الذي يبعد ستة أميال!

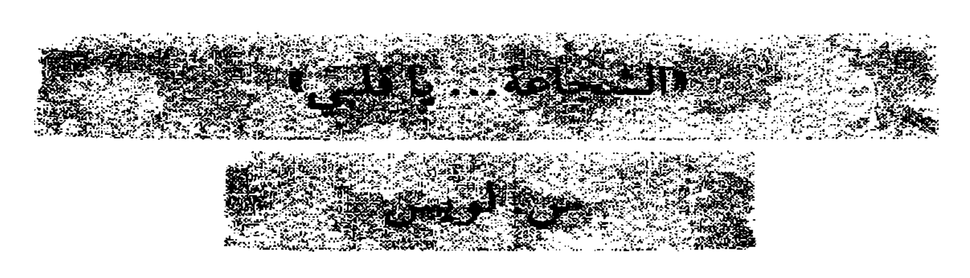
وعندما بلغنا مدخل بيت صديقه، أوقفت السيارة وسألته: «كيف حالك الآن؟». أجابني: «لا يزال قلبي ينبض سريعاً، ولا يزال لدي ذلك الإحساس الغريب في جوفي، لكني مستثار لأني سأنام عند صديقي». حدث هذا منذ ستة شهور، وقد زال توتّر ابني وخوفه من النوم عند أصدقائه وصار «مستثاراً» لذلك الأمر. إنها قوة هذه الأداة: أداة ناجحة!

«أنت أكثر شجاعةً
مما تظنّ،
وأكثر قوّةً
مما تبدو،
وأكثر ذكاءً
مما تعتقد».

ـ أ. ميلني

الفصل الرابع عشر

اهزم الخوف



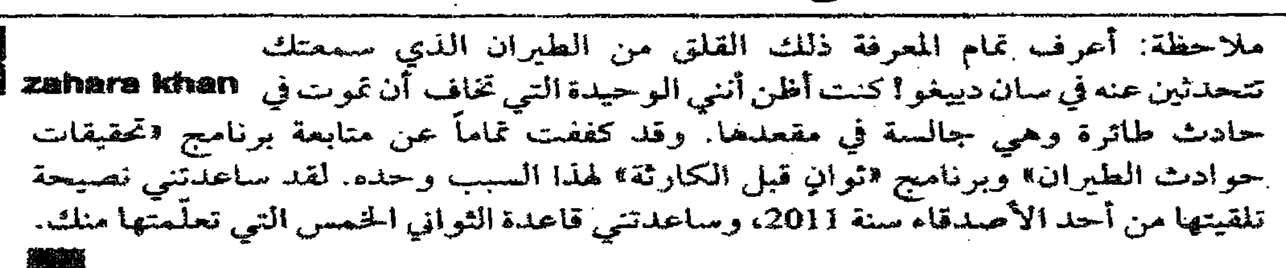
يجعلك الخوف تفعل أشياء غريبة. لقد كان من بين أكبر مخاوفي في حياتي أن أموت في تحطم طائرة واحتراقها. كنت أصير في حالة غريبة تماماً كلما اضطررت إلى السفر بالطائرة. إن لدي ذلك التطيّر كلّه من السفر الجوي. في البداية، تفتش عيناي صالة المسافرين بحثاً عن نساء يحملن أطفالاً صغاراً، وعن نساء أو رجال في ملابس موحّدة، وعن قساوسة وراهبات وكراسي ذات عجلات، وطيارين خارج عملهم يسافرون بالطائرة عائدين إلى بيوتهم... أو عن أي أشخاص تبدو أشكالهم لي لطيفة. ثم أقول لنفسي إن الرب لن يسمح بسقوط طائرة فيها هؤلاء الناس اللطيفون. وكان ذلك يهدّئني إلى أن أصير داخل الطائرة. وعند ذلك، تكون كل هزّة، ويكون كل صوت يصدر عن الطائرة وهي تسير في المدرج قبل إقلاعها قادراً على جعل صدري يضيق وقلبي يتسارع.

كان الإقلاع في حد ذاته أسوأ شيء على الإطلاق. أصير في حالة ذعر تام عندما تترك عجلات الطائرة أسفلت مدرج المطار. كنت أغمض عينيَّ وأتخيّل انفجاراً، أو أتخيّل إرهابيين، أو أتخيّل أن صف المقاعد الذي أنا فيه قد اندفع خارج الطائرة أو أن الطائرة نفسها تسقط من السماء. كانت يداي تشدّان على مسند المقعد وأكاد أصير غير قادرة على التنفس. إذا سمعت صوت كابتن الطائرة يتحدّث معنا عبر مكبرات الصوت، فإن خوفي يهبط

إلى النصف. لكني لا أكون قادرة على الاسترخاء إلى أن تنطفئ المصابيح التي تشير إلى ضرورة بقاء الأحزمة مربوطة لأن انطفاءها علامة على أن الطيارين صاروا مقتنعين بأن التحرك في ممر الطائرة آمن لنا. في عقلي، كان معنى هذا أن خطر الموت الوشيك في حادث الطيران قد زال.

لكني تمكّنت من شفاء نفسي من هذا الخوف من الطيران باستخدام قاعدة الثواني الخمس مع صيغة بعينها من «إعادة تأطير القلق». وأنا أطلق على تلك الصيغة اسم «الأفكار المُنجية».

يمكنك استخدام قاعدة الثواني الخمس بهذه الطريقة نفسها من أجل أية حالة من حالات الخوف. هذا ما فعلته زهرة لكي تتخلّص من خوفها من الطيران... «وقد نجح الأمر!».


zahara khan

ملاحظة: أعرف تمام المعرفة ذلك القلق من الطيران الذي سمعتك تتحدثين عنه في سان دييغو! كنت أظن أنني الوحيدة التي تخاف أن تموت في حادث طائرة وهي جالسة في مقعدها. وقد كففت تماماً عن متابعة برنامج «تحقيقات حوادث الطيران» وبرنامج «ثوانٍ قبل الكارثة» لهذا السبب وحده. لقد ساعدتني نصيحة تلقيتها من أحد الأصدقاء سنة 2011، وساعدتني قاعدة الثواني الخمس التي تعلّمتها منك.

ريزوان ماساني: هل تسافرين بالطائرة من جديد؟

زهرة خان: لقد فعلتها مؤخراً. جربت قاعدة الثواني الخمس هذه المرة فنجحت.

هكذا أقوم بالأمر. وهي الطريقة نفسها التي تحدّثت عنها مع زهرة.

اخلق لنفسك «فكرة منجية»

أولاً، أحاول العثور على «فكرتي المنجية» قبل قيامي بأية رحلة جوية. وتكون تلك الفكرة على صلة بالرحلة التي سأقوم بها. وهي قادرة على «جعلي أنجو» من الخوف، إذا داهمني. أبدأ التفكير في الرحلة وفي المكان الذي أنا ذاهبة إليه، وفي الأشياء التي أجد نفسي متحمّسة لفعلها عندما أصل.

إذا كنت ذاهبة لرؤية الأصدقاء في ولاية أيداهو، فمن الممكن أن

تكون فكرتي المنجية تسلّق جبل تيبل توك. وإذا كنت عائدة إلى البيت في شيكاغو، فقد أفكر في لحظة توقّف السيارة أمام بيت أهلي وفي رؤية أطفالي يخرجون من السيارة ويجرون لمعانقة أبي وأمي، أو للذهاب مع أمي في نزهة لطيفة عند البحيرة. وإذا كنت ذاهبة إلى اجتماع في شيكاغو فإنني أفكّر في تناول عشاء لذيذ مع أحد عملائي. بعد أن تصير لدي فكرة واضحة بعينها في عقلي، تصبح بقية الأمر في غاية السهولة.

إن لاستخدام قاعدة الثواني الخمس صيغة مما يطلق عليه الباحثون اسم تخطيط «إذاً ـ عند ذلك». وهي طريقة تجعلك مسيطراً على نفسك من خلال وضع «خطة احتياطية» مسبقاً. تكون الخطة «آ» هي عدم التوتّر. لكني أصعد إلى الطائرة فيبدأ إحساسي بالتوتر فأنتقل إلى الخطة «ب». أستخدم قاعدة الثواني الخمس، وأستخدم «فكرتي المنجية» حتى أتغلب على خوفي من الطيران. تبيّن الدراسات أن هذا النوع من تخطيط «إذاً ـ عند ذلك» قادر على تعزيز فرص نجاحك في هذا الأمر بمقدار ثلاث مرات تقريباً.

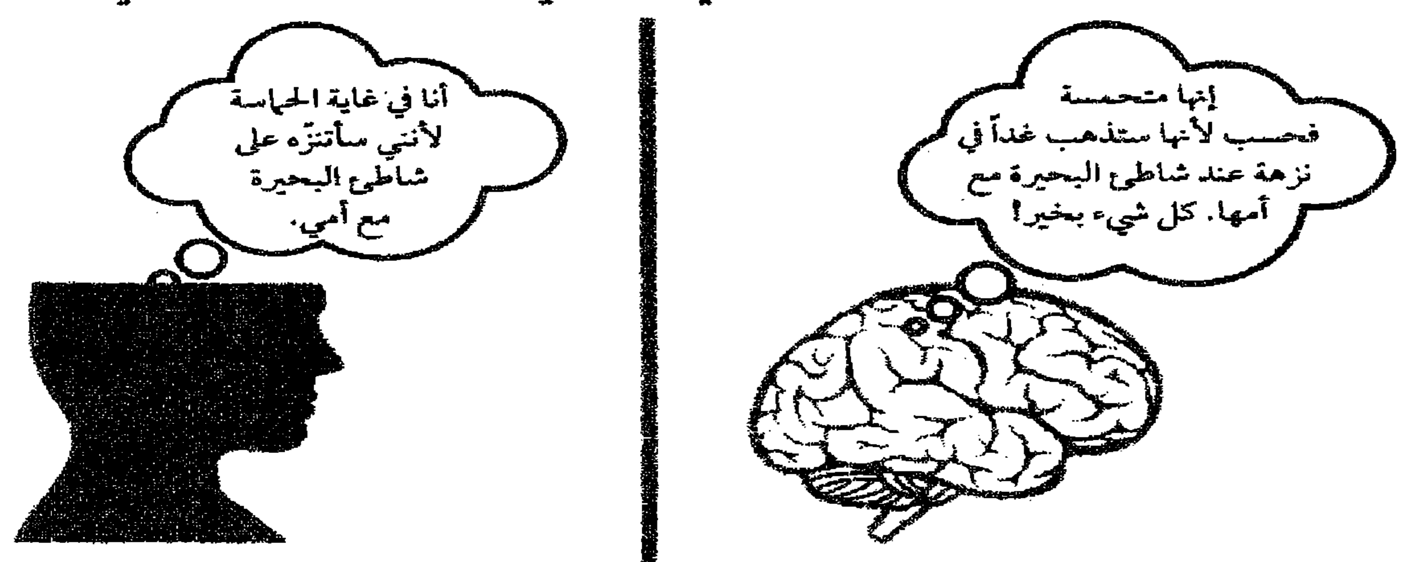
على متن الطائرة

عندما ألاحظ شيئاً يجعلني متوترة، سواء أكان صوتاً منذراً، أو اضطراباً جوّيّاً، أو «تسلقاً» للطائرة يبدو لي أنه استغرق زمناً أطول مما يجب، أو طقساً يجعلني أشعر بالشؤم، أو طاقة سلبية من مسافر جالس بالقرب مني، فإن شرارة خوفي يمكن أن تنطلق بكل سهولة نتيجة نمط التفكير المترسّخ في عقلي. عندما يحدث هذا، أبدأ العد 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، حتى أغسل عقلي من الخوف وأنشّط قشرة الفص الأمامي في دماغي، وأشد نفسي إلى اللحظة الحاضرة.

وبعد ذلك، أرغم نفسي على التفكير في الصور المختارة للمكان الذي أنا ذاهبة إليه وأقول في نفسي إنني في غاية الإثارة لأنني سأسير على

شاطئ البحيرة مع أمي، أو أتناول العشاء مع أحد العملاء في شيكاغو، أو أتسلّق جبل تيبل توب مع رفاقي.

إن هذه «الصور المنجّية» تذكرة قوّية بحقيقة بسيطة... إذا كنت جالسة هذه الليلة في مطعم في شيكاغو أتناول طعام العشاء مع عملائي، أو إذا كنت سأسير مع أمي على شاطئ البحيرة صباح الغد، أو سأصل إلى البيت في الوقت المناسب لكي ألعب مع ابنتيّ، فمن الواضح أن الطائرة لم تتحطّم... لأنني وصلت! هذا يعني أن ما من شيء يستدعي القلق. وأهم ما في الأمر هو أنني أمنح عقلي السياق الذي يبحث عنه، وذلك حتى لا يقوم بتصعيد حالة الخوف. عندما أفكّر في «فكرتي المُنجية» يهدأ جسمي أيضاً.



من خلال استخدام هذه الطريقة مرة بعد مرة، تمكّنت من شفاء نفسي من ذلك الخوف من الطيران. إن تكرار استخدام الطريقة يجعل الأمر يزداد سهولة شيئاً فشيئاً إلى أن تكتشف أنك لم تعد خائفاً على الإطلاق. عند ذلك، تكون قد دربت عقلك على أن يكون إيجابياً على الدوام: حلّت الإثارة التي تحسّها تجاه ما أنت ذاهب لفعله محل الخوف القديم. لقد تمكّنت دانا من استخدام هذه الطريقة استخداماً ناجحاً فصارت «في غاية الهدوء والارتياح أثناء الطيران».

Dana Siemsen Smith

دانا سينسن سميث: أعجبني كثيراً الاستماع إلى حديثك! لقد استخدمت طريقة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 خلال سفري بالطائرة يوم أمس، فنجحت تماماً! لا أظن أنني شعرت في يوم من الأيام بهذه الراحة وبهذا الهدوء!! شكراً لك! لقد كانت كلماتك عوناً كبيراً لي!!!!!

ولدينا أيضاً فران التي استخدمت القاعدة في الطائرة مباشرة بعد أن تعلّمت طريقة تطبيقها في مؤتمر في دالاس. وقد جعلت ذلك «العالم كله مختلفاً» بالنسبة إليها.

Fran

مرحباً! أعرّفك إلى قصة أريد أن أرويها.
كنت أكره الطيران وأتجنبه دوماً. كان ذلك المؤتمر منعقداً في دالاس، وبما أننا نعيش في فيرجينيا، فقد كان علينا أن نذهب بالطائرة. لقد كنت على حافة الانهيار العصبي طيلة فترة الرحلة، جعلني ذلك في حالة سيئة إلى درجة أثرت على أصحاب الأخرين من حولي.
لكني سأنتقل فوراً إلى كلمتك في ذلك المؤتمر. يا إلهي! لقد جعلت رحلة عودتي شيئاً مختلفاً تماماً. كنت أستخدم قاعدة الثواني الخمس كلما أحسست بالقلق. وفي منتصف الرحلة، جربت مطالعة عماً ورحت أنظر من النافذة والتقط الصور. لا أستطيع تصديق ما كان يفوتني لشدة خوفي!
لقد كان هذا برهاناً كافياً بالنسبة إليّ، كما أن هذه الطريقة نجحت في أمور أخرى أيضاً.

أحب كثيراً ما كتبته فران في نهاية رسالتها: «لا أستطيع تصديق ما كان يفوتني لشدة خوفي». إنها محقة طبعاً؛ وهذا شيء رائع إلى أبعد حدود الروعة. إنني الآن أدرك الشيء نفسه الذي تدركه فران: لقد كنت أسلب نفسي الفرح والفرصة والسحر في كل يوم من أيام حياتي لأني كنت أعيش مع الخوف. لا يجوز أن يكون الأمر هكذا. يمكنك تولّي زمام الأمور خلال خمس ثوانٍ فحسب. يمكنك أن تهزم الخوف.

لا أجد نفسي اليوم متوتّرة أو خائفة على الإطلاق عندما أسافر بالطائرة. على نحو عارض تماماً، عندما نمر باضطرابات هوائية، أستخدم

قاعدة الثواني الخمس حتى لا أغرس أظافري في ذراع الشخص الجالس إلى جانبي!

إلا أنني لا أزال أستخدم هذه الطريقة عندما أواجه مخاوف أخرى. فقبل الدخول في مفاوضات ما أو في حديث صعب مع شخص ما، على سبيل المثال، أخلق لنفسي «فكرة منجية»، عن ذلك الحديث أو تلك المفاوضات فأجعل نفسي أراها تسير سيراً حسناً. وعلى نحو محدّد، من الممكن أن أتصوّر شخصاً يحتضنني أو يشكرني على «ذلك الحديث»، أو يرفع نخب اتفاقنا مع شركائي في بارنا المفضل.

إن التفكير بهذه الطريقة يبقيني مستقرة، حاضرة وقوية. عندما تدخل حديثاً وأنت منشغل في التعامل مع خوفك وإدارته، فإنك لا تكون قادراً على إظهار أحسن ما عندك لأن جزءاً من عقلك منشغل بمحاولة السيطرة على ذلك الخوف في اللحظة المعنية. وأما عندما تكون لديك «الفكرة المنجية» فإن هذا قادر على جعل خوفك يختفي لحظة تلاحظ ظهوره في عقلك.

تذكّر أنك قادر على استعادة السيطرة سريعاً على الرغم من قدرة خوفك وعاداتك على «اختطافك» في خمس ثوان. تذكر أنك قادر على «مواصلة فعل ذلك» دائماً.



Claudia Granados

شكراً لك! لقد قمت بمساعدة كثيرين منا في مواجهة مخاوفهم! وقد صرت أستخدم طريقة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، وسوف أواصل استخدامها!
إنني ممتنّة لك دائماً.

إذا كنت
قادراً على
التحكّم بعقلك،
فكل شيء
ممكن.

القسم

5

الجرأة تغيّر كل شيء

كيف تصير أكثر الناس رضاً وتحقيقاً لذاتك

لقد اقتربنا من نهاية هذا الكتاب. وصرت الآن تعرف قصة قاعدة الثواني الخمس. وقد استوعبت فكرة الجرأة اليومية، واطلعت على الاستخدامات الأكثر تكتيكية لقاعدة الثواني الخمس من أجل تغيير سلوكك ومن أجل تغيير عقلك. وأنت الآن مستعد لمزيد من التعمق ولمزيد من المواضيع الروحية ذات الأثر على صلتك بنفسك.

أولاً، سوف تستكشف الثقة بالنفس وكيف يمكنك بناؤها باستخدام أفعال الجرأة اليومية. وسوف تعرف الصلة المدهشة بين الشخصية والثقة بالنفس. ستلتقي أشخاصاً حققوا نجاحاً ضخماً في بناء ثقتهم بأنفسهم. وسوف تقرأ بعض المنشورات الصادقة في وسائل التواصل الاجتماعي في ما يتعلّق بكيفية إعادة اتصالك مع الشخص الأكثر أهمية في حياتك، ألا وهو أنت.

ثانياً، ستتعلّم كيف أن الجرأة اليومية قادرة على مساعدتك في اكتشاف ما هو مهمّ بالنسبة إليك. وستلتقي رجالاً ونساء يستخدمون قاعدة الثواني الخمس من أجل الانتصار في معركتهم مع الخوف، ومن أجل العثور على الجرأة اللازمة للسير في اتجاه ما هو في قلوبهم. سوف تبث أمثلتهم الحماسة في نفسك لكي تفعل مثلهم.

ثالثاً، سوف تكتشف الشيء الذي يخلق الصلات والروابط ذات المعنى الحقيقي في العلاقات، والسبب الذي يجعل الجرأة مكوّناً مهمّاً إلى هذا الحد. ستدفعك القصص المدهشة في هذا القسم إلى قضاء القسم الأكبر من الوقت المتوفّر لديك مع الأشخاص الذين تحبّهم،

وستعطيك شيئاً بسيطاً واحداً يمكنك فعله في كل لحظة وفي كل وقت من أجل تعميق علاقاتك.

وسوف تتأثّر كثيراً بهذا كله.

إنه القسم الأخير من الكتاب. وإذا استطعت إغناء ثقتك بنفسك، وشغفك الداخلي، وصلتك بالناس، فسوف تتحوّل حياتك بطرق لم تكن تحلم بها.

سيكون هناك دائماً
شخص
لا يستطيع رؤية قيمتك.
فلا تكن أنت
ذلك الشخص!

الفصل الخامس عشر

بناء الثّقة الحقيقيّة بالنفس

«الكنز الذي تبحث عنه موجود في الكهف

الذي تخشى دخوله»

جوزيف كامبل

يرتكب الناس غلطة كبيرة عندما يظنّون بأن الثقة بالنفس مسألة متعلّقة بالشخصية. لا تعني ثقتك بنفسك شيئاً أكثر من أنك مؤمن بنفسك وبأفكارك وبقدراتك. ويمكن لأي شخص أن يتعلّم كيف يصير أكثر ثقة بنفسه. ليست الثقة بالنفس خصلة من خصال شخصية الإنسان، بل هي مهارة يمكن تعلّمها.

قد تكون ذا شخصية منفتحة منطلقة، وقد تكون شخصاً كثير الكلام، لكن هذا لا يعني أن لديك ثقة بنفسك. فقد يكون لدى الشخص الأكثر كلاماً في الغرفة إحساس حقيقي بعدم الأمان يدفعه إلى قول كل ما يظن أنه يجعله يبدو في حالة حسنة. وأنا مثال على هذه الحالة؛ فلزمن طويل جداً، كنت كثيرة الكلام مرتفعة الصوت؛ وكنت ميالة إلى التسلّط أيضاً. لكني كنت أشعر بعدم الأمان في ما يتعلّق بذاتي وأفكاري وقدراتي.

وفي واقع الأمر، قد يكون أكثر الناس الذين تعرفهم هدوءاً أكثرهم ثقة بنفسه. وقد تكون تلك الصديقة المقرّبة الميّالة إلى الصمت والانطواء مؤمنة بأفكارها، واثقة منها كل الثقة (ولعلّها تنزعج عندما لا تسألها عن أفكارها)، لكنها تخشى الكلام لأن وجهها يحمرّ عندما تفعل ذلك. إنها ليست مفتقرة

إلى الثقة بأفكارها، بل هي في حاجة إلى شيء من الجرأة حتى تستطيع تجاوز خوفها من أن يحكم الناس عليها انطلاقاً من تورد وجنتيها.

لدي تجربة تبين الصلة بين الجرأة والمسؤولية والثقة بالنفس. وسوف تجعلك هذه التجربة ترى من جديد ذلك الاعتزاز الحقيقي الذي تحسّه عندما تقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 لكي تدفع نفسك إلى الخروج من منطقة راحتك.

سنحت لي في الآونة الأخيرة فرصة إلقاء كلمة في مؤتمر «سيسكو سيستمز» التي هي أكبر شركة في العالم لخدمات التكنولوجيا والشبكات. ومنذ بضعة شهور، دعتني الشركة نفسها إلى إلقاء كلمة مماثلة؛ لكن الكلمة هذه المرة كانت موجهة إلى مجموعة كبار المهندسين لديهم.

عندما وصلت من أجل الحديث الثاني، جاءني رجل خلال حديثي مع فريق العلوم والتكنولوجيا. كان الرجل مسروراً برؤيتي كثيراً، فعانقني كما لو أنه صديق قديم لي. وبما أنني قادمة من منطقة الغرب الأوسط، فإن معانقة لطيفة أمر يسرني كثيراً. كان الرجل شبه عاجز عن ضبط حماسته وقال لي إن «لديه شيئاً في غاية الإثارة يريد أن يقوله لي؛ شيئاً عن قاعدة الثواني الخمس.

لقد رآني هذا الرجل متحدّثة في شركة سيسكو منذ بضعة شهور. وخلال حديثي، أعطيت الجمهور «واجباً بيتياً» قوامه استخدام قاعدة الثواني الخمس؛ وهذا أمر أفعله كثيراً:

تعرّف اليوم على ثلاثة أشخاص غرباء مستخدماً قاعدة الثواني الخمس.

ثم شرحت لهم كيف أريد منهم إنجاز هذه المهمة:

كن منتبهاً إلى إحساسك الغريزي. ولحظة تحسّ بنفسك «منجذباً» إلى أحد ما، فهذا يعني أنها «لحظة الدفع». التقط اللحظة. وابدأ العد 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم سر في اتجاه ذلك الشخص خلال خمس ثوانٍ فقط قبل أن يقنعك عقلك بعدم فعل ذلك.

وبعدها، شرحت للمستمعين ما يمكنهم توقعه عندما يحاولون أداء هذه المهمة البسيطة. لحظة يرى الواحد منهم شخصاً يحب أن يتعرّف عليه، سيمتلئ عقله بمليون سبب وسبب يحمله على عدم الذهاب إليه والحديث معه:

أوه... انتظر لحظة. إنها تتحدّث مع أشخاص آخرين، ولست أريد أن أبدو وقحاً. أظنها تبدو منشغلة كثيراً... سوف أكلّمها في ما بعد. أو: إنه ينظر إلى هاتفه الآن، وأنا لا أريد مقاطعته. لم يبق لدي وقت كثير. سأفعل ذلك في الاستراحة التالية.

هذه الأشياء التي تفكّر فيها... ليست صحيحة أبداً. إنها صوت دماغك محاولاً ثنيك عما تريد فعله.

وبعد أن لخّص صديقي الجديد المهندس «الواجب البيتي» الذي طلبته منه راح يصف لي ما حدث معه. فبعد أن انتهيت من إلقاء كلمتي، خرج الرجل إلى الممر وعاش لحظة من «لحظات الدفع». كان المدير التنفيذي لشركة سيسكو جون تشيمبرز، سائراً في ذلك الممر مع كبار المديرين. علي أن أشير الآن إلى أن جون تشيمبرز أسطورة في شركة سيسكو؛ وهو شخص عظيم حقاً من ناحية... من مختلف النواحي. لقد ظل تشيمبرز مديراً تنفيذياً في الشركة لمدة عشرين سنة. وفي اليوم التالي لتقديمي تلك الكلمة، كان من المقرر أن يعلن عن أنه سيستقيل من منصبه وعن أن تشاك روبنز سيحلّ محله.

وهكذا كان صديقي المهندس واقفاً في ذلك الممر بعد أن تعلّم قاعدة الثواني الخمس منذ لحظات فقط. رأى تشيمبرز قادماً فانطلق فيه إحساس غريزي. نشأ لديه على الفور إحساس بالرغبة في التعرف على تشيمبرز وشكره على ما يمثّله من إلهام، إضافة إلى إخباره بمدى اعتزازه لكونه مهندساً في شركة سيسكو. قال لي إنه «عرف» أن عليه أن يفعل ذلك، ثم حاول دفع نفسه، لكنه تجمّد في مكانه.

قال لي إنه شعر بالشلل، وأضاف أنه «شخص منطوٍ على نفسه»، وأن «هذه

الأشياء» لا تأتي إليه بشكل طبيعي. مرّت اللحظة. واختفى بطله من الممر فأمضى صاحبنا بقية ذلك اليوم لائماً نفسه على عدم اغتنام «هذه الفرصة للتعرّف على تشيمبرز». لكن هذا لم يكن نهاية قصته... لحسن الحظ.

صباح اليوم التالي، كان صديقي الجديد يمارس رياضة الجري بالقرب من خليج سان دييغو في حديقة إمباركاديرو في وسط المدينة. وكان ممر الدراجات الجميل الممتد على طول الشاطئ مزدحماً (كالعادة) بممارسي الجري وراكبي الدراجات، وبالسائرين أيضاً. كان صديقي مستغرقاً تماماً في الإصغاء إلى الموسيقى المنسكبة في السماعات التي وضعها في أذنيه. وعلى نحو مفاجئ تماماً... رأى جون تشيمبرز أمامه!

كان تشيمبرز وحده، وكانت في أذنيه سماعات أيضاً. وكان يمارس رياضة الجري مثله. أخبرني صديقي كيف أدرك على الفور أن اللحظة قد جاءت: إما الآن وإما لن يحدث هذا أبداً. قال لي: «*انتابني على الفور قلق من أن حديثاً معه سيكون نوعاً من المقاطعة، ومن أن ذلك سيكون سلوكاً وقحاً؛ لكني أمسكت بنفسي متلبساً بالتردّد وبدأت أعد 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1*».

زاد سرعته قليلاً حتى يلحق بتشيمبرز. ربت على كتفه واعتذر لأنه يقاطعه. وبعد ذلك قال له إنه كان على الدوام راغباً في شكره شخصياً على عمله الرائع في شركة سيسكو. وبعد ذلك، توقف الرجلان عن الجري وراحا يسيران معاً في الحديقة.

قال صديقي إن تشيمبرز كان مسروراً بهذا الحديث، وإنه شارك فيه مشاركة حقيقية. تحدّثا عن أشياء كثيرة: العمل، والحياة، بل حتى عن فكرة الرابطة القوية التي نشأت بين صديقي المهندس والمشروع الذي كان يعمل عليه. وفي نهاية الحديث، صافحه تشيمبرز وشكره على مبادرته، ثم أعطاه اسم المسؤول الأول عن تطوير الإبداع والابتكار في الشركة، وقال له: «استخدم اسمي، وقل له إننا تحدثنا في أمور كثيرة. قل له إنني طلبت منك إطلاعه على أفكارك».

كان صديقي الجديد مشرقاً إلى حد يكفي لإنارة الغرفة كلها عندما راح

يخبرني بهذه القصة... «كان ذلك لحظة الذروة في حياتي المهنية يا ميل. ولو لا قاعدة الثواني الخمس، لما حدث ذلك الأمر أبداً. لا أعرف كيف يمكنني أن أشكرك».

ثم أضاف صديقي: «أوه، يا ربي، كدت أنسى... والآن، سوف أجري مقابلة من أجل وظيفة مع ذلك الرجل الذي أرسلني تشيمبرز إليه!».

فهل حصل على تلك الوظيفة الجديدة؟

الحقيقة أنني لا أعرف شيئاً عن ذلك. لكن مغزى القصة ليس كامناً في الحصول على وظيفة جديدة. إنها قصة عن أفعال الجرأة اليومية وعن أن تلك الأفعال تساهم في بناء الثقة بالنفس. إن لهذه التجربة قدرة على تغيير ما يتجاوز الوظيفة في حدّ ذاتها. فإذا واصل صديقي استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى يصغي إلى إحساسه الغريزي ويعمل بموجبه، فمن الممكن تماماً أن يغيّر ذلك إمكانات حياته ومسارها كلّه.

لم يكن فرحه الغامر كله ناتجاً بالضرورة عن لقائه المدير التنفيذي، رغم أن ذلك شيء ممتاز؛ فقد كان أكثر ذلك الفرح نابعاً من شعوره الطيّب إلى أقصى حد بأنه قد «كرّم» رغبته من خلال تحقيقها ومن أنه أمسك بزمام السيطرة على حياته.

تذكّر أن ثقتك بنفسك تُبنى من خلال أفعال الجرأة اليومية. هذا ما كان صديقي الجديد يعيشه: الابتهاج الغامر لمعرفته أنه يستطيع الاعتماد على نفسه. وكلما مارس صديقي المهندس أفعال الجرأة اليومية، كلما صار أكثر ثقة بنفسه.

فلنتذكّر الآن أن الثقة بالنفس تُخلق من خلال الأشياء الصغيرة التي نفعلها كل يوم فتزيد من ثقتنا بأنفسنا.

تلقيت رسالة من رجل اسمه بيل. وسوف تساعدني تلك الرسالة في توضيح هذه النقطة المتعلّقة بتعلّم الثقة بالنفس. يصف بيل صراعاً يواجهه كثيرون منا؛ وقد خاض ذلك الصراع بسوية لافتة من الجرأة.

لدي مشكلة في أن أكون ذاتي الحقيقية

تبدو حياة بيل من الخارج متميّزة حقّاً. إنه رجل متزوج ولديه أربعة أطفال رائعين، وسيرة مهنيّة ناجحة جداً؛ وهو أيضاً رئيس «الاتحاد المهني». «حياة عظيمة، أليس كذلك؟». من المؤكّد أنها تبدو كذلك. لكنْ، هناك أمر ناقص. إنه صلته الحقيقية مع نفسه.

إن لدى بيل الشجاعة الكافية للإقرار بأنه «لا يعيش باقتناع» وبأنه (على غرار كثير منا) قد صارت لديه عادة «التردّد، والمبالغة في التفكير، ثم عدم فعل أو قول ما يجب أن أفعله أو أن أقوله». يحس بيل كما لو «أنني فقدت القدرة، على نحو ما، على إقامة صلة حقيقية مع الناس».

لكنه ينسى الشخص الأكثر أهمية الذي فقد صلته به ـ ينسى نفسه! عندما تفقد الصلة مع ذاتك الحقيقية، فإنك تشعر بالضياع وتفقد ثقتك بنفسك فتخسر حياتك «نكهة الانسجام».



أشكرك لأن لديك الجرأة على قول الأشياء كما تراها. إنني في الثالثة والخمسين. وأنا أب لأربعة أطفال من بينهم ثلاث بنات كبيرات، إضافة إلى صبي في الخامسة أنجبته من زوجتي الثانية. وأنا مدير مشروع كبير في شركتي إضافة إلى أنني أدير قسم الإنشاء فيها.
كما تطوّعت للعمل في الاتحاد المهني وصرت رئيساً له. حياة رائعة، أليس كذلك؟
إلا أن لدي مشكلة في أن أكون ذاتي الحقيقية. لقد فقدت، على نحو ما، القدرة على إقامة صلة حقيقية مع الناس. ثم إن الأمور لا تسير على خير ما يرام في غرفة النوم! أجد صعوبة في معرفة ما أريده حقاً. كما أن لدي عادة التردّد والمبالغة في التفكير، ثم عدم فعل أو قول ما يجب أن أفعله أو أن أقوله. ليس هذا كله كارثة كبيرة، لكني لا أحس بأنني مقتنع بحياتي. لم تعد في حياتي نكهة الانسجام. وهكذا دخلت قاعدة الثواني الخمس حياتي يوم السبت الماضي...

يمكنك استعادة صلتك بنفسك باستخدام قاعدة الثواني الخمس. وقد بدأ بيل استخدامها للعمل على إصلاح علاقته بنفسه... والمضي عميقاً، وبدء السير «خطوة فخطوة» في «رحلة الخطوات الألف» دافعاً نفسه إلى فعل أشياء صغيرة تعلّمه «بهدوء» أن يثق بنفسه.

> شيئاً فشيئاً، بدأت رحلة الخطوات الألف. أنهض في الصباح وآخذ كلابنا في نزهة. أكون صادقاً مع الناس، لكني أكون لبقاً معهم أيضاً. وأكون شاكراً لكل فرصة أحصل عليها. آخذ قرارات صعبة في العمل. وأركز على الأولويات وعلى كوني قادراً على قول كلمة لا عندما يكون علي أن أقولها. والنهوض من الفراش وأخذ الكلاب في نزهة. إنها خطوات صغيرة، لكنها مثيرة جداً. ثم إنني أتعلم بهدوء كيف أثق بنفسي. النتيجة عظيمة لأنني أسير إلى الأمام.
>
> 

تتكوّن الحياة الجيدة من خطوات صغيرة ـ «أتخذ قرارات صعبة»، «أكون قادراً على قول كلمة لا»، بل حتى «النهوض من الفراش وأخذ الكلاب في نزهة»... تفعل هذا لمجرد أنك قلت إنك ستفعله. قد تكون تلك كلّها خطوات صغيرة على طريق «تعلّم الثقة بنفسك»، لكنها خطوات مثيرة ممتعة يمكنك القيام بها من أجل بناء ثقتك بنفسك.

تريسي أم متفرغة في الثامنة والأربعين من عمرها. وقد كانت دهشتها كبيرة عندما اكتشفت قاعدة الثواني الخمس... ماذا؟... كما لو أن مصباحاً قد أضيء. وهي تستخدم الآن قاعدة الثواني الخمس حتى تقوم بأشياء «صغيرة لكنها واقعة ضمن المخطّط العام للأمور. إلا أن الإحساس المنعش الذي يتحقّق لي نتيجة ذلك أمر كبير حقّاً»... إنها تفعل أشياء من قبيل إلقاء كلمة في الكنيسة أو وضع صورة لها على الإنترنت.

لكننا تعلمنا من بيل أمراً مهماً: الأشياء الصغيرة ليست صغيرة أبداً. إنها أهم الأشياء على الإطلاق. ثم إنها تتراكم أيضاً. إن قيامك بدفع نفسك والقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 في ما يتعلّق بـ«الأشياء الصغيرة» يعطيك ثقة بنفسك تجعلك قادراً على التقدّم في اتجاه إنجاز «المخطّط العام للأمور».

«كان القسم الأكبر من التطبيقات من الأشياء الصغيرة، لكنها واقعة ضمن المخطّط العام للأمور. إلا أن الإحساس المنعش الذي يتحقّق لي نتيجة ذلك أمر كبير حقّاً.

وها هي قائمة موجزة ببعض الأشياء التي فعلتها باستخدام قاعدة الثواني الخمس؛ أشياء ما كنت لأفعلها من غير هذه القاعدة!

نهضت ورقصت وحدي في حفلة موسيقية؛ والتقطت صورة لنفسي مع كاتب يعجبني [لا أحب التقاط صور لنفسي]، ثم نشرتها على الإنترنت؛ وتحدثت أمام الناس في الكنيسة؛ وتحدثت مع زوجي عن شيء كان يزعجني؛ وتعرفت على أشخاص كنت أريد التعرف عليهم؛ كما صرت أنجز أعمالاً كثيرة في بيتي، ولم أعد أؤجلها كما كنت أفعل من قبل.

ليست هذه الأمور إنجازات هائلة في حد ذاتها، لكني فعلتها نتيجة القوة الكامنة في قاعدة الثواني الخمس التي تعلّمتها من ميل روبنز.

أحاول الآن استخدام هذه الأداة في أشياء أعتبرها أكبر أهمية، من قبيل التخلّص من الوزن الزائد الذي أحمله معي منذ قرابة خمسة وعشرين عاماً، وكذلك استجماع شجاعتي لكي أعود إلى الدراسة بعد ثلاثين عاماً... على الرغم من زيادة الوزن التي أعانيها.

بل إنني استخدم قاعدة الثواني الخمس لكي أكتب قصتي وأنشرها. وقد صرت أحاول تعميم رسالة قاعدة الثواني الخمس التي تطرحها ميل بحيث يعرفها أشخاص آخرون، فبدأ عدد منهم يطبّقها ويستخدمها من أجل نفسه. أعرف أنني سأواصل استخدام هذه القاعدة البسيطة التي تمنحني القوة وتغيّر حياتي.

للمرة الأولى منذ وقت طويل، أحس بأنني بدأت أتحرّر وأخرج من الحفرة التي كنت عالقةً فيها... وأنا لا أطيق انتظار رؤية ما سيحدث بعد ذلك.

أشكرك كثيراً، تريسي».

تزداد ثقتك بنفسك عندما تقوم بأشياء تؤكّد على إحساسك بذاتك، وخاصة عندما يكون من المستبعد أن تقوم بتلك الأشياء في الحالة

العادية، كنهوضك من الفراش في الوقت المطلوب، أو التحدّث أمام الناس، أو لقاء المدير التنفيذي لشركة سيسكو أثناء الجري في الحديقة. هذه هي أفعال الجرأة اليومية القادرة على بناء ثقتك بنفسك.

كانت كريستال حاضرة، مثل ذلك المهندس، في تلك المناسبة لدى شركة سيسكو سنة 2015. وقد كتبت لي عن قاعدة الثواني الخمس. تدرك كريستال أنها كانت «تعيد النظر في كل خطوة خلال السنوات الثماني الماضية»: *يثير اهتمامي شخص ما. وبعد ثانية من ذلك، يعطيني عقلي مليون سبب لعدم محاولة الحديث معه*».

لقد بدأت تجرّب قاعدة 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، فاستخدمتها لكي تجلس «هكذا... مباشرة» إلى جانب أشخاص لا تعرفهم، وذلك خلال الاستراحات بين الجلسات. وعندما سأل المدرّب في اليوم التالي إن كان هنالك من لديه سؤال، «أدركت أن لدي سؤالاً، لكني كنت محرجةً في طرحه... ثم قلت في نفسي: هل تعرفين أنك ستقفين وتتكلّمين بكل سهولة إذا لم تتمهلي للتفكير في الأمر... وهكذا صرت قادرة على طرح السؤال».

لقد استخدمت قاعدة الثواني الخمس، فنهضت وطرحت سؤالها على المدرب. كما أدى ما فعلته إلى بث الشجاعة في امرأتين غيرها، فنهضتا وتحدثتا في تلك الصالة المليئة بالمهندسين الرجال. وبعد ذلك، استخدمت 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 وجعلت نفسها تذهب إلى مباراة في كرة السلّة على الرغم من كونها «غير راغبة في ذلك»... بل تمكّنت أيضاً من العثور على الجرأة لكي تكلّم نائب رئيس الشركة وتطلب منه بطاقته.

نتيجة أفعال الجرأة اليومية هذه، كبرت ثقتها بنفسها منذ ذلك المؤتمر، وشهدت حياتها تغيّراً تاماً: وظيفة جديدة، ولقب جديد، وبيت جديد أيضاً.

لقد كنت حاضرة في مؤتمر شركة سيسكو سنة 2015 واستمعت إلى حديثك عن قاعدة الثواني الخمس. كان ذلك رائعاً! لم أكن مدركة أنني أمضيت السنوات الثماني الماضية في إطالة التفكير أكثر مما ينبغي في كل خطوة أخطوها. أرى شخصاً يثير اهتمامي؛ وبعد ثانية من ذلك، يعطيني عقلي مليون سبب حتى لا أحاول الحديث معه، أو معها. وبعد سماعي عن قاعدة الثواني الخمس، وجدت نفسي أطبق تلك القاعدة على الفور. لقد تعرّفت على أشخاص ما كان يمكن أن أتعرف عليهم من غير ذلك.

دخلت صفاً مليئاً بالناس، ورحت أفتش عن أشخاص أعرفهم حتى أجلس إلى جانبهم. ثم قلت لنفسي: ماذا تفعلين؟ اذهبي وتعرّفي على أشخاص جدد واجلسي في أي مكان. وهذا ما فعلته. وعندما سأل المدرب إن كان أحد منا يريد أن يطرح سؤالاً، أدركت أنني أريد أن أسأله عن شيء، إلا أنني أشعر بحرج شديد عندما أطرح سؤالاً خاصة أن هذا يتطلّب مني الوقوف. لكني قلت لنفسي: هل تعرفين أنك ستقفين وستطرحين السؤال لو توقّفت عن التفكير في الأمر إلى هذا الحد. فما كان مني إلا أن وقفت وطرحت سؤالي. وبعد أن فعلت ذلك، ما كان من فتاتين جالستين في تلك الغرفة الممتلئة بالرجال إلا أن فعلتا مثلي.

كان إحساسي عظيماً. وفي وقت لاحق، تلقّيت دعوة لحضور مباراة في كرة السلة. بدا لي الأمر رائعاً أول الأمر، لكني فكّرت بعد ذلك في أن علي أن أذهب لأستريح في الفندق. وأنا سعيدة جداً لأنني قررت الذهاب إلى تلك المباراة نزولاً عند إحساسي الغريزي الأول. تعرّفت على نائب رئيس شركة سيسكو، بل إنني طلبت منه بطاقته أيضاً.

لقد كان لذلك اليوم الذي سمعتك فيه تتحدّثين أثر كبير غيّر أشياء كثيرة عندي. لدي الآن وظيفة جديدة تدر علي ما أستحقه من دخل. ولدي أيضاً لقب وظيفي جديد (قفزت متجاوزة ثلاثة مستويات!) ثم قفزت قفزة من نوع آخر، فاشتريت بيتاً جديداً بعد سنوات كثيرة من التفكير في هذا الأمر. آخر ما أستطيع قوله هو أن أشكرك.

أشكرك كثيراً لأنك فتحت عينيّ على قاعدة الثواني الخمس التي أحدثت تغيراً كبيراً في حياتي!

بدأ لي وو استخدام قاعدة الثواني الخمس بعد إعفائه من منصب المدير التنفيذي في شركته. لقد فقد الحافز وصار يحسّ بأنه «عديم القدرة».

Nobuo Kishi

شاهدت منذ سنتين عرضاً قدمته ميل روبنز في TEDex. عندما أصغيت إلى حديث ميل، أدركت بأن قاعدة الثواني الخمس يمكن أن تكون صالحة لي. فبعد إعفائي من منصب المدير التنفيذي في إحدى الشركات، تغيّرت حياتي تغيّراً تاماً، لا من الناحية الذهنية فقط، بل من الناحية المالية أيضاً. فقدت الحافز إلى ابتكار حياة جديدة لنفسي وصرت أحس بأنني عديم القدرة. إلا أن قاعدة الثواني الخمس ساعدتني كثيراً فقررت تطبيقها في حياتي اليومية. وبعد أن استخدمت تلك القاعدة بدأت قوّتي وطاقتي تعودان إلى قلبي شيئاً بعد شيء... وتعودان إلى عقلي وجسمي أيضاً.

كثيراً ما أترجم ما تكتبه ميل في مدونتها إلى اللغة اليابانية، ثم أعيد نشره.

أتمنّى لك كل النجاح يا ميل... أمنية وتحيّة من بلاد الشمس المشرقة.

باستخدام قاعدة الثواني الخمس من أجل ممارسة أفعال الجرأة اليومية «شيئاً بعد شيء» وجدا لوو ما اكتشفته كريستال، وهو أن «... وبعد أن استخدمت تلك القاعدة بدأت قوّتي وطاقتي تعودان إلى قلبي شيئاً بعد شيء... وتعودان إلى عقلي وجسمي أيضاً». لقد عادت عندما أثبت لنفسه أن لديه القوّة لتغيير أمور كثيرة في حياته.

هنالك نقطة أخرى أودّ الحديث عنها في ما يتعلّق بالشخصية والثقة بالنفس. فلنتذكر ما قاله ذلك المهندس بعد أن وصف لي كيف تجمّد عندما رأى المدير التنفيذي تشيمبرز للمرة الأولى سائراً في ذلك الممر! لقد فسّر ذلك بقوله: «إنني شخص منطوٍ على ذاته، وهذه الأمور لا تأتيني بشكل طبيعي».

ما رأيك إذا قلت لك إن ما من شيء ثابت، أو «يأتي بشكل طبيعي» في حياتك أو شخصيتك؟ ما من شيء يأتي بشكل طبيعي إلى أن تمارسه ممارسة فعلية. وهذا ما يجعلني مصرّة على القول دائماً إن علينا أن «نمارس» أفعال الجرأة اليومية.

إن لديك القدرة على التطوّر أو التغيير أو الاغتناء، وذلك في ما يتعلّق بكل مجال من مجالات حياتك... لكن، هذا يحدث من خلال الفعل.
منذ فترة وجيزة، قدم البروفيسور برايان ليتل، وهو عالم نفس في جامعة كامبردج، كلمة بعنوان «من أنت في حقيقة الأمر؟ معضلة الشخصية».
وفي حديثه استعرض برايان ليتل الاختلاف بين الأشخاص المنطلقين المنفتحين والأشخاص المتحفّظين المنطوين على أنفسهم، إضافة إلى الأشياء التي تجعلنا ما نحن عليه. وبحسب قوله، فإن السبب هو «الأفعال التي نقوم بها. إنه مشاريعنا الشخصية». وقد أوضح أن هنالك قسماً من خصالنا يمكن اعتباره صفات ثابتة تلقائية؛ إلا أن هنالك «خصالاً حرّة» كثيرة نستطيع تعديلها من أجل دعم مشروع جوهري في حياتنا.
يقول لنا ليتل إنه شخص متحفّظ منطوٍ على ذاته، على غرار ذلك المهندس في شركة سيسكو. إلا أن مشروعه الجوهري الشخصي هو أن يكون أستاذاً في الجامعة لأنه يحبّ التعليم. لهذا، وعلى الرغم من كونه شخصاً منطوياً، صار «يتصرّف خارج شخصيته» عندما يكون واقفاً في قاعة التدريس مع طلابه. فكيف يحقّق هذا؟ من خلال الفعل المتعمّد ذي الغاية الواضحة. إنه يدفع نفسه إلى القيام به.
كان المشروع الشخصي لدى صديقنا المهندس أن يعبّر عن شكره وامتنانه لمديره جون تشيمبرز. وهذا ما ولّد لديه الإحساس الغريزي بأن يتصرّف «خارج شخصيته». فكيف تمكّن، في واقع الأمر، من دفع نفسه حتى يفعل ذلك؟ إنها قاعدة الثواني الخمس! ففي المثالين، نرى أمرين حاضرين: الرغبة في فعل شيء ذي معنى (التواصل مع الطلاب أو مع المدير التنفيذي) و«الفعل المتعمّد» (الدفعة اللازمة حتى يتصرّف المرء «خارج شخصيته»).
فهل يكون أمراً أكثر صعوبة على الشخص المتحفّظ أن يسير في اتجاه

المدير التنفيذي، أو أن يتحدّث أمام الناس، أو أن يقف معلماً أمام صف من الطلاب؟ هل يحسّ بأن فعل هذا أكثر صعوبة عليه منه لدى الشخص المنطلق؟ ربما يكون كذلك، وربما لا يكون كذلك! إن كل شيء معتمد على مقدار ثقة الفرد بنفسه. وقد صرنا نعرف أن الثقة بالنفس أمر مختلف عن الشخصية.

وكما يحبّ البروفيسور ليتل أن يقول: «أنت شبيه ببعض الأشخاص الآخرين، ولست شبيهاً بأي شخص آخر»، فإن ما أعرفه هو أن من شأن أي شيء أن يبدو لك صعباً عندما تقوم به أول مرة؛ بل قد يبدو لك جنونياً نوعاً ما. ستكون في حاجة إلى شيء من الجرأة. إن كل واحد منا قادر على «التصرف خارج شخصيته» عندما يخدم ذلك غاية يراها مهمّة. وأنا غير قادرة على التفكير في أية غاية يمكن أن تكون أكثر أهمية من تطوير حياتك على نحو يجعلك تحسّ بنفسك سعيداً مشبعاً متحقّقاً حيّاً.

فكيف «تتصرّف خارج شخصيتك» حتى تحقّق ذلك؟ لا بد أنك صرت تعرف الإجابة: أكّد نفسك، ومارس أفعال الجرأة اليومية باستخدام قاعدة الثواني الخمس. قد لا تبدو أفعال الجرأة اليومية تلك شيئاً «يهزّ الأرض»، لكنها قادرة على هز شكّك في نفسك وتحطيمه مع مرور الوقت.

إن في داخل كل واحد منا قدراً كبيراً من العظَمة. تساعدنا قاعدة الثواني الخمس في رؤية أننا جميعاً «رائعون إلى حد مخيف». وهذا ما اكتشفته آمبر في ما يتعلّق بذاتها.

> ✕ _amberoh_ أنت رائعة إلى حد مخيف. وبسببك أنت، صرت الآن أعرف أنني رائعة. لقد زرعت الإلهام في نفسي!
> أحب الاستماع إليك، أحبه كثيراً كثيراً كثيراً!

وهذا ما يعيدنا إلى نقطة البداية نفسها: كلما ازدادت ممارستك أفعال الجرأة اليومية، كلما ازداد اقتناعك بأنك ممسك بزمام حياتك. ونتيجة

هذا، تصير شخصاً أكثر ثقة بنفسه. حتى عندما يكون ما يتعيّن عليك فعله مخيفاً إلى حد كبير، فإن قاعدة الثواني الخمس تساعدك في القيام بالفعل الجريء الشجاع. لقد تمكّنت ميشيل من العثور على الجرأة اللازمة حتى تترك وظيفتها «السامّة، التي كلّها قلق وتوتر»، وذلك على الرغم من أنها «خائفة من المجهول». إلا أن فعلاً واحداً من أفعال الجرأة اليومية جعلها أكثر ثقة بنفسها وبقدراتها.

> لقد تركت، هذا الأسبوع، وظيفتي السامّة المثقلة بالتوتّر. وعلى الرغم من خوفي الشديد من المجهول الآتي، فإنني لم أشعر بهذا القدر من الثقة بنفسي وبقدراتي إلا بعد قراءة كتابك «كفّ عن القول إن كل شيء على ما يرام».
>
> أشكرك كثيراً، أشكرك بعمق، لأنك دفعتني إلى البحث عما هو أفضل. أنت لا تعرفين كم غيّرني كلامك! أنت رائعة!

وبحسب الوصف الذي استمعنا إليه من ميشيل، فإن القيام بالأشياء التي تخيفك يجعلك في واقع الأمر شخصاً أكثر ثقة بنفسك. إذا توفّرت لديك الجرأة للقيام بالفعل، فإن ثقتك بنفسك ستأتي بعد ذلك. وكلما دفعت نفسك إلى الكلام على الرغم من كونك متوتراً، أو على الفعل على الرغم من كونك خائفاً، أو إلى الخروج لممارسة التمرينات الرياضية على الرغم من أنك لا تشعر برغبة في ذلك، فإنك تدرك أنك قادر حقّاً على الاعتماد على نفسك من أجل إنجاز أي شيء. تنبع ثقتك بنفسك من هذا الإيمان بقدراتك الشخصية.

يذهب جاي إلى مدرسة التمثيل العليا في تورنتو، لكنه «يشعر بالتوتر دائماً عندما يكون موشكاً على فعل أي شيء». إلا أن جاي استخدم قاعدة الثواني الخمس فأجرى تجارب أداء من أجل مزيد من الأدوار، وحصل

على فرصة المشاركة في مزيد من العروض، كما أنه «اكتسب قدراً كبيراً من الثقة بنفسه».

Jay

مرحباً ميل،

لست أدري إن كنت تتذكّرين آخر كلام جرى بيننا لأن زمناً قد مرّ على ذلك. لقد كان حديثاً قصيراً عن أنك أثرت حماستي حقاً في ما يتعلّق بقاعدة الثواني الخمس. يمكنني الآن إخبارك بأنني أستخدم هذه القاعدة منذ شهرين، وقد بدأت تغيّر حياتي بالفعل. إنني طالب في مدرسة التمثيل العليا في تورنتو، وأنا أحبّ التمثيل! أذهب كل يوم إلى العمل مع فريق مبدع من المعلمين والمخرجين. لقد أحببت التمثيل طيلة عمري، لكن أعصابي كانت متوترة دائماً كلما هممت بفعل شيء ما. وأنا أجد الآن، بعد أن صرت أستخدم قاعدة الثواني الخمس، أنني أحصل على مزيد من الأدوار، بالإضافة إلى كوني اكتسبت قدراً كبيراً من الثقة بنفسي. أحسّ الآن أن لدي طاقة نفسية تسمح لي ببث الإلهام في نفوس الآخرين أيضاً. لقد أردت أن أريك شيئاً...

كلما ازداد استخدامك قاعدة الثواني الخمس، كلما ازدادت سرعة نمو ثقتك بنفسك. تستخدم ستايسي قاعدة الثواني الخمس كل يوم تقريباً، وذلك حتى تتصرّف بجرأة و«تتحدّث مع الناس وجهاً لوجه»، وتقدّم «عروضاً داخلية» لشركتها، كما أنها «كفّت عن الاختباء» بسبب خوفها. لقد ساعدها استخدام قاعدة الثواني الخمس من أجل أفعال الجرأة اليومية في «النمو بطرق لم أكن أظنّها ممكنة على الإطلاق». لقد تمكّنت من تنمية الثقة بالنفس التي كانت تتمنّاها دائماً. وهي تقول إنه شعور «مدهش».

لقد ساعدتني قاعدتك في النمو بطرق لم أكن أظنّها ممكنة على الإطلاق... إن لدي الآن هذه الثقة بالنفس... ثقة لم أكن أتخيّل أنني قادرة على امتلاكها. وأنا أعمل على جعل أفراد فريقي يرون أن تلك الثقة بالنفس موجودة لديهم أيضاً. لقد أقلعت عن التسويف والمماطلة... في كل شيء! وهذا أمر مدهش في حد ذاته: إنجاز مدهش تمكّنت من تحقيقه

قرأتَ على امتداد هذا الكتاب قصصاً عن أشخاص قاموا بخطوات صغيرة جداً، أو بخطوات إلى الأمام تبدو خطوات صغيرة ـ لكن نظرتهم إلى الحياة تغيّرت بالكامل. لعل من المغري للمرء أن يصرف النظر عن

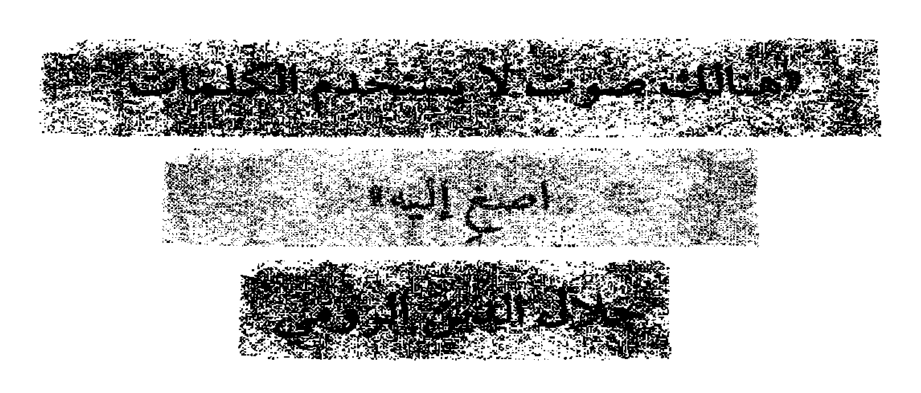
هذه القصص كلها ويزيحها جانباً لأنها تبدو غير قابلة للتصديق... لأنها أشياء من قبيل أنك إذا صرت تستيقظ في الوقت الصحيح كل يوم، فأنت قادر على خلق تفاعل متسلسل له أثر على ثقتك بنفسك! لكن هذه، بالضبط، هي طريقة فعل ذلك. كفّ عن التركيز على الأشياء الكبيرة. استخدم 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق في أصغر الأمور، وسوف ترى أن تلك اللحظات ليست شيئاً صغيراً في حقيقة الأمر.

وكما قال لنا بيل، فإن أفعال الجرأة اليومية من قبيل النهوض من الفراش واتخاذ القرارات الصعبة والقدرة على قول كلمة لا، والاستجابة لكل فرصة تأتي، والتركيز على الأولويات يخلق أثراً قادراً على الانتشار والتوسّع من شأنه تغيير حياتك كلّها. هذه خطوات صغيرة، لكن حصيلتها هي كل شيء تريده: الثقة بالنفس، والتحكّم بالنفس، والإحساس بالاعتزاز... أمور تخلق لدى المرء شعوراً طيباً حقّاً.

تكلّم
من قلبك
حتى إذا كان
صوتك مرتجفاً.

الفصل السادس عشر

اتبع هواك



على امتداد سنين كثيرة، تلقّيت كمية كبيرة من الأسئلة عن كيفية عثور المرء على غايته، أو على هواه. لم يحدث أبداً أن طلب مني أحد مساعدته في «التفكير في هواه». وهذا لأن عثورك على هواك عملية تتطلّب منك أن تكون فاعلاً. وسوف تجد أن قاعدة الثواني الخمس أداة مذهلة عندما يبدأ ظهور الفرص. وأما ما يمنع الناس من العثور على هواهم فهو أنهم لا يستطيعون الخروج من أفكارهم والانتقال إلى الفعل. عندما تستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تقول 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم تدفع نفسك إلى بدء اكتشاف الفرص واستقبالها عندما تظهر، فسوف تفاجئك كثيراً النتيجة التي يقودها إليك هذا الأمر.

ابدأ الاستكشاف

كيف تستكشف؟ استعِن بأفضل مرشد يمكنه العثور عليك: إنه فضولك! فضولك هو ما يجعل إحساسك الغريزي منتبهاً إلى ما يهفو قلبك إليه حقّاً. إذا كنت غير قادر على التوقّف عن التفكير في شيء ما، فاجعل ذلك الشيء هوايتك الجديدة. عليك أيضاً أن تنتبه جيداً إلى الغيرة. إذا

وجدت نفسك تغار من شخص آخر، فهذا يعني أن عليك استكشاف تلك المشاعر. هنالك جانب في حياته يجعلك تغار منه، فما هو؟ قد يعطيك هذا إشارة إلى ما تريده بنفسك.

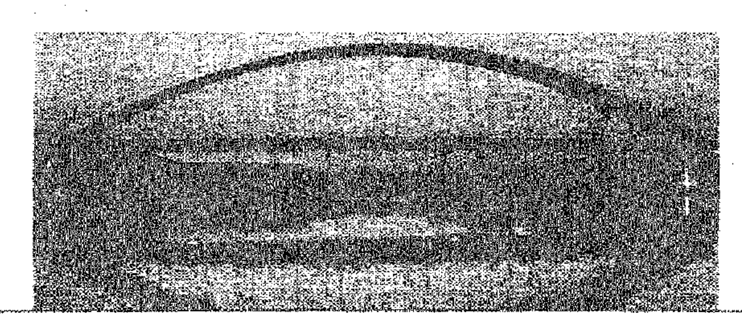
وبعد ذلك، ادفع نفسك حتى تقوم بخطوات بسيطة من أجل استكشاف ذلك الموضوع أو ذلك الأمر: اقرأ عنه، ابحث عن فيديوات تتحدّث عنه، تكلم مع الناس، انتسب إلى دورة دراسية، اكتب خطتك في الوصول إلى غايتك تلك. سوف يفاجئك ما سيحدث مع مرور الزمن.

قد يكون هواك التصوير. عندما اكتشف كريس قاعدة الثواني الخمس للمرة الأولى قبل أربع سنوات، كان مديراً لأحد البنوك (لا يزال كذلك)، وكان يحب التصوير الفوتوغرافي طيلة عمره. لقد استخدم قاعدة الثواني الخمس حتى يرغم نفسه على استكشاف هذا الهوى، فأدى به ذلك إلى الظهور مرتين على غلاف إحدى المجلات، إضافة إلى نيله عدة جوائز في التصوير. لقد صار كريس مصوّراً محترفاً.

Chris Auditore

مرحباً ميل روبنز،

في يوم الجمعة الذي سبق عرض فرقة «ستاغر مون» في جامعة سيواني، تلقيت رسالة بالبريد الإلكتروني من امرأة مدهشة اسمها ميل روبنز. لقد أدى بي استخدام مبدأ الثواني الخمس الذي تعلّمته منها إلى الظهور أربع مرات على أغلفة المجلات وإلى تلقّي عدة جوائز، إضافة إلى نيلي لقب «أفضل مصوّر» وأشياء أخرى. إن مبدأ ميل روبنز بسيط: إذا كانت لديك فكرة فتصرّف خلال الثواني الخمس الأولى. هذا أمر بسيط، أليس كذلك؟ لكنه ليس بسيطاً على أكثرنا! تنبثق الأفكار في رؤوسنا المبدعة طيلة الوقت، لكننا نتركها تنساب وتهرب بعيداً. لذلك، وبعد مشاهدتي حديث ميل روبنز منذ أربع سنوات، اقتنعت بأنني قادر على فعل هذا. نعم سيداتي سادتي... إنني هنا لكي أقول لكم إن الإبداع أمر مذهل. عندما تنبثق فكرة في رأسك فاكتبها أو نفّذها على الفور! الأمر بسيط إلى هذا الحدّ!



لعلك مهتم بافتتاح محل لبيع أطعمة متميّزة. لا أهمية أبداً لكونك لم تقم بذلك من قبل على الإطلاق. في عالم اليوم، لديك موارد كثيرة تحت تصرّفك يمكن لها أن تساعدك في استكشاف كل شيء. خذ إيريك مثالاً على هذا، إنه يعيش في كولومبيا، وقد كانت لديه فكرة إقامة شركة تصدير. لذلك، راح يدفع نفسه إلى تعلّم كل شيء يستطيع تعلمه من خلال يوتيوب ومن خلال قراءة الكتب.

Eric

هكذا «تكتشف» هواك، أو شغفك: قل 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم ابدأ الاستكشاف إلى أن تجد ما تبحث عنه.

قم ببناء قوة الاندفاع

يبدأ الأمر كنوع من الإحساس الغريزي فقط. إنه يبدأ هكذا دائماً. تنتسب إلى برنامج دراسي أولاً، فيؤدي بك ذلك إلى نيل شهادة. وتؤدّي بك الشهادة إلى التحدّث مع أشخاص كثيرين. وتؤدّي هذه الأحاديث إلى فرص. تؤدي الفرص الصغيرة إلى فرص أكبر. وقد تكون راغباً في إطلاع بعض الأشخاص في عملك على ما تعلمته، وهكذا فإنك تستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى تدفع نفسك إلى فعل ذلك. هنا تبدأ قوة الاندفاع!

سوف تلومني عندما يبدأ حدوث ذلك، لكنك ستشكر نفسك لأنك عثرت على الجرأة اللازمة حتى تثق بقلبك وتستكشف ما تجده ساحراً لك. تعمل جوان في أحد البنوك في لندن. وهي مثال ممتاز يبيّن لنا كيف أن شيئاً صغيراً (من قبيل الالتحاق بدورة دراسية يمكن أن يكبر ليصير شيئاً متميزاً: حياة مهنية جديدة تماماً. هذه القصة مثال رائع على بناء قوة الاندفاع انطلاقاً من شيء صغير. انتبه إليها).



ألقيت عرضاً عن المعتقدات التي تحدّ من قدرات الإنسان، إضافة إلى مقدمة إلى خرائط العالم عندنا، وذلك خلال اجتماع فريقي المكوّن من ثمانية أشخاص. كنت متوترة، لكني أنجزت الأمر. لقد حصلت مؤخراً على شهادة ممارسة البرمجة العصبية اللغوية، وأردت أن أشارك الآخرين بما تعلّمته. وعندما انتهيت من التقديم، أتاني مدير القسم وقال لي: «هذا ما يجب أن تفعليه دائماً. يمكنك أن تجعلي هذا الأمر مهنة دائمة لك». (أعمل حالياً في المجال المصرفي). لن أبالغ أبداً إذا قلت إنني كنت في حالة نشوة بعد انتهاء ذلك التقديم، إضافة إلى الملاحظات الإيجابية التي أتتني. تشجّعت وقررت أن أضع قاعدة الثواني الخمس موضع التطبيق، فذهبت إلى كمبيوتري وكتبت رسالة إلى واحدة من أكبر الشبكات النسائية في المملكة المتحدة (تديرها مجموعة لويدز المصرفية، تكي). تدعى هذه الشبكة «الاختراق». وقد عرضت عليها خدماتي. وأظن أنني نشرت على صفحتك في فيسبوك شيء من قبيل «قاعدة الثواني الخمس توضع موضع التطبيق اليوم». القصة طويلة، لكني أختصرها بالقول إنهم أجابوا على رسالتي، وقالوا إنهم راغبون في أن أقدّم عرضاً أمام فرع الشبكة في اسكوتلندا. وبعد ذلك بأسبوعين، في يوم الثلاثاء من الأسبوع الماضي، كنت في غاية التوتّر (سأكون صادقة). كنت ألعنك وألعن قاعدة الثواني الخمس لأنني كنت في غاية الخوف. لكني قدّمت ذلك العرض... وهل تعرفين ماذا حدث؟ كان العرض جيداً إلى حد صار لدينا قائمة من الناس المنتظرين الذين لم يتمكّنوا من حضور العرض (بسبب توقيت الجلسة الأولى وما قاله الحاضرون من كلمات طيبة عن العرض). وهكذا طلب مني إجراء جلسة أخرى! عُرضت عليّ وظائف أخرى، وصار الناس يطلبون مني مساعدتهم في تجاوزت المعتقدات التي تحدّ من قدراتهم، ويطلبون مني المساندة من أجل الوصول إلى أهدافهم. حدث هذا كله بسبب قاعدة الثواني الخمس ونتيجة رسالة واحدة بالبريد الإلكتروني! علي أن أقول أيضاً إنني امتدحت كتابك «كف عن القول إنك بخير». وقلت إنه واحد من كتبي المفضلة. حدث هذا في نهاية المقابلة عندما راح الناس يسألونني عن الكتب التي استلهمتها. إن هذه الطريقة ناجحة. وأنا أقول لكل من يسألني إن عليه أن يجرّبها ليرى نتيجتها بالنسبة إليه... فقد توصله إلى حيث يريد أن يكون.

عندما يكتسب استكشافك قوة الاندفاع، فإنك تنتقل إلى المرحلة التالية، أي إنك تبدأ فعلياً بمتابعة هواك طيلة الوقت. وعند نقطة ما، يصير التصوير عملك الحقيقي، أو يصير العرض الذي تقدّمه أمام زملائك في المصرف مهنتك الناجحة.

الجرأة الضرورية للالتزام

ما من وجود لصيغة سحرية تحدّد لك متى تضغط على الزناد وتحول مشروعاً تهواه إلى سيرة مهنية مدفوعة بهذا الهوى أو إلى تغيّر كبير في

حياتك. يتطلّب الأمر تخطيطاً وشيئاً من التفكير العميق المتمهّل. إذا كنت مثل بقية الناس، فسوف تعذّب نفسك حيناً من الزمن إلى أن تصير غير قادر على استمرار الجمع بين حياتك في المستقبل وحياتك الآن.

كان لدى ميشال هوى جارف أرادت أن تحوّله إلى شركة «وكنت راغبة في ذلك منذ سنين، لكني ظللت متريثة». قالت ميشال 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم دفعت نفسها إلى إعلان بدء «شركتي الجديدة».

الآن، صار لديها سبب كافٍ حتى «لا تضغط على مفتاح الإغفاءة

Michal Lowthorpe

استخدمت قاعدة الثواني الخمس اليوم حتى أعلن عن بدء شركتي الجديدة. كنت راغبة في فعل ذلك منذ سنوات، لكني ظللت أتريّث. لم أعد أطيق الانتظار. صار لدي الآن شيء يجعلني لا أضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة بعد اليوم! شكراً لك يا ميل.

يستحقّ كل واحد منا أن يستيقظ متحمساً إلى حد يجعله غير راغب في «الضغط على مفتاح الإغفاءة القصيرة»... تماماً مثلما حدث مع ميشال. إذا كنت تفكّر في القيام بقفزة مثل قفزتها، فاحرص على أن تكون واضحاً مع نفسك عندما تطرح عليها السؤال.

عليك أن تسأل نفسك سؤال القلب: «*هل أنا مستعد للالتزام بهذا؟*»، وذلك بدلاً من طرح سؤال المشاعر: «*هل أشعر بأنني مستعد لهذا؟*»، لن تشعر أبداً بأنك مستعد. ولحظة تجد نفسك تجيب بكلمة نعم على السؤال: «*هل أنا مستعد للالتزام بهذا؟*». سيكون عليك استخدام قاعدة الثواني الخمس حتى تعطي نفسك تلك الدفعة الأخيرة.

وحتى عندما تكون مستعداً، فإن إحساسك لن يكون طيباً عندما تقدم على ذلك. ما عليك إلا أن تسأل تود في أستراليا. يعرف تود ما يستهويه منذ فترة طويلة: اختصاص التربية البدنية. وقد كان يحلم دائماً بأن يصير معلّم تربية بدنية وبأن تكون له شركته التدريبية الشخصية. وبما أنه كان في المدرسة الثانوية، فقد كان يعرف أن عليه متابعة دراسة التربية البدنية. لكنّ

أباه وأمه قالا له: «أوه، لا... لا يمكنك أن تفعل هذا!...». لقد ضغطا عليه حتى يلتحق بمدرسة «مهنية».

وبعد أربع سنين من ذلك، صار تود في المرحلة الأخيرة من دراسته الجامعية التي توزّعت بين القانون وإدارة الأعمال. لكن قلبه لم يكن هناك على الإطلاق! وصف تود هذه الحالة في رسالة إلكترونية فقال إن ذلك «الصوت الخافت» ظل موجوداً في رأسه، وظل صداه يتردّد «صامتاً». فلماذا لم يترك تلك الدراسة؟ الأمر بسيط، إنها مشاعره. كانت فكرة تخييب أمل والديه طاغية عليه. وفي كل يوم، كان تود يفكّر في ترك تلك الدراسة والذهاب إلى جامعة أخرى حتى يدرس التربية البدنية، لكنه ظلّ يشعر بالشلل. إن الدخول إلى مكتب المدير وملء بعض الأوراق أمر سهل، لكن مواجهة خيبة أمل الأهل أمر يحطم الروح.

ظلّ تود راغباً في ترك الدراسة أربع سنوات تقريباً، لكنه لم يكن يعرف كيف يواجه مخاوفه أو كيف يواجه والديه. وقد تمكّن من ذلك أخيراً مستعيناً بقاعدة الثواني الخمس. كان جالساً في محاضرة عن القانون الضريبي عندما أدرك أنه صار «مستعداً».

هكذا عبّر تود عن الأمر:

«يمكنني أن أؤكّد لك مدى كرهي هذه الدراسة. لقد كنت راغباً في تركها منذ لحظة البداية. لكني أظن أن أكثر ما هو مزعج في هذه الحالة هو أنني سمحت لنفسي بأن أواصل الدراسة حتى السنة الأخيرة قبل أن أدرك أن بقائي هنا يجعلني أكره حياتي!».

كان تود قادراً على رؤية المستقبل:

«سوف يرسلني أبي وأمي لكي أنال درجة الماجستير. وسوف أذهب وأعيش حياتي... من أجلهم، لا من أجلي!».

ثم يأتي إلى وصف إحساسه الغريزي الذي دعاه إلى الفعل، واستخدامه قرار الثواني الخمس الذي جعل ذلك يحدث.

«ليس عليك إلا أن تبدأ. أريد أن أترك هذه الدراسة. لقد جمعت كتبي ونهضت واقفاً في منتصف الدرس، وخرجت».

كان جسمه مرتعشاً، لكنه كان يتحرّك. ذهب مباشرة إلى مكتب التسجيل حيث ألغى تسجيله في الجامعة. وبعد ذلك، ركب سيارته وقادها ساعتين حتى وصل إلى جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا في مدينة بريسبين حيث قدّم طلباً من أجل الالتحاق بالبرنامج الدراسي الذي كان يحلم به.

حدث هذا التحوّل المصيري في صبيحة يوم ثلاثاء قبل سنتين. تودّ الآن في الرابعة والعشرين من عمره، وقد وصل إلى منتصف دراسته الجديدة ولم «أكن سعيداً هكذا في حياتي كلّها قبل الآن». وقد جرى قبوله ضمن البرنامج التعليمي للطلاب المتفوقين من أجل العام التالي. إنه يصف حالته تلك بقوله:

«لقد عثرت على غايتي... هذا هو الأمر الذي كان من المفترض أن أفعله منذ البداية».

وأما في ما يتعلّق بأبيه وأمه، فقد انزعجا وخاب أملهما عندما أخبرهما إنه غير راغب في أن يصير محامياً. لكن ما أزعجهما أكثر من ذلك كان معرفتهما بأن ابنهما ظل هذه الفترة كلها يشعر بالتعاسة، وكان خائفاً من إخبارهما.

فليكن لديك إيمان

أنا مؤمنة بأنك قادر على جعل أي شيء يحدث طالما ظللت مصغياً إلى قلبك، وطالما ظللت تقوم بالعمل. إن من بين الكتب المفضّلة عندي رواية عالمية اسمها «الخيميائي»[1]. وهذه الرواية كتاب من أكثر الكتب مبيعاً في جميع الأزمان. وقد ترجمت إلى ثمانين لغة. ومنذ أكثر من عشر

(1) الخيميائي: رواية شهيرة للكاتب البرازيلي باولو كويلو ظهرت سنة 1988.

سنين، أنصح الناس بقراءة هذه الرواية التي اشتريت لنفسي نسخة جديدة منها عندما بدأت أؤلّف هذا الكتاب، وذلك حتى تلهمني وتذكّرني دائماً بأن *«الكون كلّه يتعاون لمساعدتك عندما تتبع ما يقوله قلبك»*.

عندما فتحت النسخة الجديدة، فوجئت كثيراً بقصة في مقدمتها. لم أكن أعرف أبداً أن رواية «الخيميائي» لقيت الفشل عندما صدرت في البرازيل أول مرة.

«عندما صدرت رواية الخيميائي أول مرة قبل خمسة وعشرين عاماً في بلدي البرازيل، لم يلتفت إليها أحد. وقد قال لي بائع كتب في أقصى شمال البلاد إن شخصاً واحداً اشترى نسخة خلال الأسبوع الأول بعد توفّرها في السوق. ثم انتظر ذلك البائع ستة شهور حتى باع النسخة الثانية ـ باعها للشخص نفسه الذي اشترى النسخة الأولى! فمن عساه يعرف كم يمكن أن يطول الزمن قبل أن تباع النسخة الثالثة؟».

ومع نهاية السنة، كان من الواضح للجميع أن الخيميائي رواية غير ناجحة. قرر ناشري الأصلي أن يتخلّى عني وألغى العقد الذي بيننا. غسل يديه من المشروع وطلب مني أن آخذ الكتاب معي. كنت في الحادية والأربعين من عمري. وكنت يائساً.

لكنني لم أفقد إيماني بكتابي ولم أتزحزح عن رؤيتي. لماذا؟ لأنني كنت موجوداً في الرواية، كنت فيها كلّيّاً، قلباً وروحاً. كانت روايتي أشبه باستعارة أدبية عن حياتي. رجل ينطلق في رحلة حالماً بأرض سحرية جميلة باحثاً عن كنز مجهول. وفي آخر رحلته، يدرك هذا الرجل أن الكنز كان معه طيلة الوقت».

في الحادية والأربعين من عمري، ويائساً أيضاً. سرت قشعريرة في جسدي عندما قرأت تلك الكلمات. لقد كان عمري واحداً وأربعين عاماً عندما اكتشفت قاعدة الثواني الخمس، وكنت أشعر بأنني يائسة! ما صرت أدركه هو أنه لا وجود لـ«تاريخ انتهاء الصلاحية» في ما يتعلّق باكتشافك القوة التي فيك وبعيش هذه القوة. وكما كتب باولو كويلو في تلك

المقدمة، يبدأ الأمر بأن تؤمن بنفسك؛ وذلك الإيمان مستقرّ في الجرأة التي لا بد منها لكي تدفع نفسك إلى الأمام.

«لقد كنت متبعاً أسطورتي الشخصية؛ وكانت قدرتي على الكتابة كنزي. وقد أردت أن أشارك العالم هذا الكنز. بدأت أدق أبواب الناشرين. فتح لي أحدها، وآمن الناشر الذي كان خلفه بي وبكتابي فوافق على إعطاء رواية الخيميائي فرصة ثانية. وببطء، صار الناس يتحدّثون عنها، وبدأت تحقّق بعض المبيعات ـ ثلاثة آلاف، ثم ستة آلاف، ثم عشرة آلاف... كتاب بعد كتاب إلى أن انتهت السنة».

صار ذلك الكتاب ظاهرة عضوية وأثراً من آثار التاريخ. وهو يعتبر الآن واحداً من أفضل عشرة كتب في القرن العشرين. عندما يجرون مقابلات مع باولو كويلو ويسألونه إن كان قد عرف أن كتابه سيحقق نجاحاً، فإنه يقول لهم:

«الإجابة لا. لم تكن لدي أدنى فكرة. وكيف يمكن أن أعرف؟ عند جلست حتى أكتب رواية الخيميائي، ما كنت أعرف شيئاً غير أنني أر الكتابة عن روحي. أردت أن أكتب شيئاً عن سعيي إلى العثور على كنزي»

الكنز موجود في داخلك إذا كانت لديك الجرأة على الإصغاء. أنت شبيه ببعض الأشخاص الآخرين؛ وأنت لست شبيهاً بأي أحد. لديك شيء متميز لتشارك العالم كله به. يبدأ الأمر بأن تصغي لما في داخلك وينتهي بالذهاب إلى حيث يقودك.

ما عليك إلا أن تتبعه!

لا تحكِ للناس
عن أحلامك.
دعهم يرونها!

الفصل السابع عشر

زد علاقاتك غنًى

«كل فعل ناجم عن الجرأة يكون دائماً

فعلاً ناجماً عن الحب»

باولو كويلو

لا يلزمك إلا نصيحتان حتى تطوّر أية علاقة وتجعلها أحسن من ذي قبل.

أفصح عن الأمر

كنت أتحدّث في اجتماع لقسم المبيعات في شركة وساطة في فلوريدا. وبعد حديثي، اقترب مني رجل طويل القامة اسمه دون. كان دون في أواخر الخمسينات، له لحية ومعطف أنيق فوق قميص مخطط. قال لي إنه يريد إطلاعي على شيء في ما يتعلّق بقاعدة الثواني الخمس التي تحدّثت عنها.

كانت لدى دون «نسخته الخاصة من تلك القاعدة؛ وقد غيّرت حياته». لقد اتخذ «قبل بضع سنوات قراراً بألا يترك شيئاً مهمّاً من غير أن يفصح عنه».

ثم حكى لي كيف دفع نفسه (معتمداً على إحساسه الغريزي) إلى إطلاع ابنته على شيء غير حياتهما تغييراً كاملاً. على امتداد سنوات كثيرة، كانت ابنته آمبر وزوجها يساعدان أفراد العائلة الذين يمرّون بأوقات صعبة

فيؤونهما عندهما. وكانا يتطوعان في عطلة نهاية كل أسبوع لمساعدة المجتمع المحلي، إضافة إلى قيامهما بعدة رحلات في مهمّات خدمية.

وكان دون يقول لهما إنه معجب بهما وبطريقة عيشهما حياتهما وبالمثال الذي يقدمانه إلى العالم. قال لي أيضاً إنه كان فخوراً بما صارت عليه ابنته آمبر. ثم قال: «اعتراني الخوف مباشرة قبل أن أقول لها ذلك. تخيّلي هذا! كنت خائفاً من قول هذا الشيء لخشيتي من أن تغلبني عواطفي».

قال إن علاقته بابنته لم تعد كما كانت بعد ذلك الحديث. إنهما الآن أكثر تقارباً مما تخيّله في أي وقت من أوقات حياته. وقد جعلته هذه التجربة ملتزماً دائماً بالقاعدة التالية:

لا تترك شيئاً مهمّاً من غير أن تفصح عنه.

تتطلّب العلاقة الحميمة بين الناس جرأة. صحيح أن مغامرة المرء بأن تغلبه عواطفه أو بأن يسبب إزعاجاً لشخص ما أمر مخيف بعض الشيء، إلا أن النتيجة ساحرة دائماً. لقد عشت هذا السحر نفسه خلال حديث بسيط مع أبي في الخريف الماضي. كنت في طريقي إلى المطار بعد أن أنجزت عملاً لي في ميامي، فرأيت على هاتفي رسالة نصّية من أبي. قالت الرسالة: «اتّصلي بي في أقرب وقت ممكن».

أمر غريب!... هكذا قلت في نفسي. اتصلت بالبيت فأجابتني أمي.

«مرحباً ماما. لقد تلقيت رسالة من أبي يطلب فيها مني الاتصال به. هل كل شيء على ما يرام؟».

«عليك أن تتكلمي معه. انتظري لحظة حتى أناديه...».

وضعت أمي سماعة الهاتف في اللحظة التي كنت أقول لها: «انتظري يا ماما! ما الذي يجري عندكم؟».

كنت قادرة على سماع صرير باب المطبخ عندما فتحته أمي وصاحت منادية أبي: «بوب! ميل على الهاتف!».

لم تكن لدي أية فكرة عما يجري. ظننت في البداية أن هناك مشكلة

متعلّقة بي. كنت جالسة في المقعد الخلفي لسيارة التاكسي أحس كما لو أنني طفلة في العاشرة من عمرها تترقّب أن يعاقبها أهلها بمنعها من الخروج للعب. أليس هذا أمراً مدهشاً... أن يكون عقلك قادراً على جعلك مثل أرنب مذعور في جحره وجعلك تخاف من أن تكون قد ارتكبت غلطة ما؟

أطلقت حالة الشك عادة القلق عندي فصرت محبوسة داخل «أنشوطة ماذا ـ لو» الذهنية: *هل توفّيت جدتي؟ هل فعلت شيئاً خاطئاً؟ هل يعاني أبي مشكلة مالية؟ لا بد أن المشكلة عندي... فماذا فعلت؟*

هل أدركتَ ما حدث؟ أدت حالة عدم اليقين إلى إطلاق عادة القلق. وفي أقل من خمس ثوان، أقنعت نفسي بأن جدتي قد توفّيت، أو أنني فعلت شيئاً خاطئاً إلى حد كبير جعل أبي يغضب مني كثيراً، أو أنني موشكة على التعرّض لمشكلة كبيرة!

وفي الهاتف، سمعت صوت فتح الباب الخلفي وسمعت خطوات أبي مقتربة من المطبخ. رفع سماعة الهاتف وجاءني صوته عادياً إلى أقصى حد: «*مرحباً يا ميل. أشكرك لأنك اتصلت. أين أنت الآن؟*».

لكنني كنت لا أزال خائفة على الجهة الأخرى من الخط.

«*إنني في ميامي. وأنا في طريقي إلى المطار. لقد أفزعتني رسالتك في المطار. هل فعلتُ شيئاً خاطئاً؟*».

ضحك أبي وقال: «*لا... الأمر ليس متعلّقاً بك يا ميل. إنه متعلّق بي. لم أكن أريد إخبارك وإخبار أخيك قبل أن أتأكّد تماماً*».

كاد الهاتف يسقط من يدي... «*هل ستموت؟ أوه، يا ربي! أنت مصاب بالسرطان!*».

قاطعني أبي سريعاً: «*ألن تتركيني أكمل كلامي؟... لست مصاباً بالسرطان. إنني مصاب بحالة من توسع الأوعية الدموية. ولا بد لي من إجراء جراحة دماغية لإزالة الأوعية المتمدّدة قبل أن تقتلني*».

مضى أبي يوضح لي القصة كلّها. لقد أصابته نوبة دوار وسقط عندما

كان يلعب الجولف. أجروا له تصويراً بالرنين المغناطيسي (MRI) فاكتشفوا حالة تمدد الأوعية. لم تكتشف تلك الحالة إلا بفعل المصادفة. وسوف يجري العملية الجراحية في مستشفى الجامعة في نهاية الأسبوع.

كنت متجمّدة على الناحية الأخرى من الخط. لقد توفي والد زوجي بسرطان المريء. ولحظة سماعي قصة أبي، رحت أفكر في ذلك اليوم الذي أجرى فيه والد زوجي العملية الجراحية. استمر الأمر لحظة واحدة فقط. أخرجته الممرضات من غرفة العمليات في مستشفى كيتيرينغ في مانهاتن. وقبل أن يجتزن الباب وهن يدفعن سريره، نظر إلينا جميعاً وابتسم، ثم لوح بيده. ابتسمنا له كلّنا ولوّحنا له. أتذكّر كيف رفعت له إبهامي تشجيعاً وتفاؤلاً. وأتذكر كيف أتتني وخزة خوف في تلك اللحظة. وبعدها، اختفى عن أنظارنا وصار خلف تلك الأبواب. لم نكن نعرف أبداً أن العملية الجراحية كانت فاشلة وأن المضاعفات ستؤدي إلى موته آخر الأمر.

عدت إلى اللحظة الحاضرة. عدت جالسة في المقعد الخلفي للسيارة؛ وعدت أصغي إلى ما يقوله أبي. تخيلته يلوح لي مودّعاً في ممر المستشفى فخفت من جديد. لست أعرف السبب، لكني أردت حقّاً أن أعرف إن كان أبي كان خائفاً حقّاً. شعور غريزي طلب مني سؤاله عن ذلك، لكني تردّدت. بدأت أفكر: «*لا تسأليه هذا السؤال لأنه سيزعجه. أمر طبيعي أن يكون خائفاً... يا حمقاء! كوني إيجابية وحافظي على تفاؤلك. لا تضغطي عليه لأن ذلك الوعاء الدموي المتوسّع في دماغه قد ينفجر*».

كانت تلك هي لحظة الدفعة. *لا تترك أمراً مهماً من غير أن تفصح عنه*.

5..4..3..2..1..

أبي، هل أنت خائف؟

صمت أبي على الجهة الأخرى من الخط. وبدأت أندم لأنني طرحت

عليه هذا السؤال. لم أكن أتوقّع سماع ما قاله لي بعد ذلك: «*لست خائفاً. إنني متوتر، لكنني واثق من طبيبي الجراح. ما رأيك يا ميل في أنني أجد نفسي محظوظاً في واقع الأمر*».

«*أتقول لي إنك محظوظ؟*». لم يكن هذا ما توقّعت سماعه.

«*بالطبع... لقد حظيت بفرصة لتدارك الأمر قبل أن يتفاقم ويقتلني. وفي آخر المطاف، إذا حدث لي شيء فلن أكون آسفاً. لقد رأيت أمي تعتني بأبي بعد إصابته بسكتة دماغية، ورأيت سوزي تموت بمرض عصبي أدى إلى شللها... كان ذلك مخيفاً. نوعية الحياة أمر في غاية الأهمية في نظري. وأنا أعيش حياة أفضل مما كنت أتخيّل في يوم من الأيام. عندما كنت صغيراً، كانت رغبتني أن أصير طبيباً؛ وقد صرت وكانت حياتي مع أمك رائعة. ثم أتيت وأتى بعدك أخوك. لقد فعلت، بالضبط، كل ما أردت فعله بحياتي. هذا كل ما يمكن أن يطلبه المرء... إضافة إلى مزيد من الوقت حتى يستمتع به*».

كانت تلك لحظة من أجمل اللحظات التي عشتها مع أبي. وما كنت قادرة على العثور على الجرأة اللازمة على طرح ذلك السؤال من غير استخدام قاعدة الثواني الخمس. كنت جالسة هناك أستمع إلى كلامه.

أضاف أبي: «*هنالك شيء واحد أريد فعله في حقيقة الأمر. أود أن أرى أفريقيا. وإذا عشت حتى التسعين، أتمنى أن أقفز بالمظلة مثلما فعل جورج بوش في عيد ميلاده التسعين*».

ضحكت وقلت له: «*ستعيش يا أبي، ستعيش*».

ذكّرني هذا الحديث مع أبي بأمرٍ مهمّ. إن انتظار «الوقت المناسب» حتى تكون «حقيقياً» في علاقاتك ليس إلا شيئاً غبياً. لا وجود لشيء اسمه الوقت المناسب أو الوقت الصحيح لأن تبدأ حديثاً ما، أو لكي تطرح الأسئلة الصعبة، أو لكي تقول أحبك، أو لكي تمضي بعض الوقت في الإصغاء. الوقت المناسب هو «الآن»... دائماً.

في بعض الأحيان، لا يكون الأمر متعلّقاً بسؤال صعب تريد أن

تطرحه. فقد يكون المطلوب إنهاء حالة الصمت بينكما. مرت سنوات منذ أن تخلّت كورتني عن علاقتها بأبيها؛ لكنها كانت راغبة في إصلاح الأمر. لم تعد تتجاوز تلك المشكلة أو تفكر فيها أكثر مما يجب إلى أن تعثر على حجج ومبررات للتسويف مثلما كانت تفعل في الماضي. لقد استخدمت قاعدة الثواني الخمس حتى تصير واثقة بإحساسها الغريزي ثم رفعت سماعة الهاتف واتصلت بأبيها. قالت بصوت مرتفع: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، واتصلت به.

لا يستغرق الأمر أكثر من خمس ثوانٍ حتى تغيّر حياتك.

> مرحباً ميل،
>
> أريد إخبارك أنني سمعت حديثك في مدينة سولت ليك سيتي منذ شهر فعدت إلى البيت وأنا أشعر بأنني «على نار». والحقيقة أنني استخدمت قاعدة الثواني الخمس لإصلاح الأمور مع أبي. مرت سنين منذ أن تخليت عن علاقتي به. لكني جلست الآن في غرفة خطيبي وقلت: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ثم اتصلت بأبي. لم أتجاهل الأمر ولم أبحث عن حجج حتى لا أتصل مثلما كنت أفعل في الماضي، ولهذا، أشكرك على مساعدتك لي في عملي وفي حياتي الشخصية. أستخدم القاعدة كل يوم حتى أنهض من الفراش وأخرج للجري. شكراً لك، شكراً لك، شكراً لك.
>
> كورتني

كان «الاختباء» هو ما يفعله مايك في زواجه إلى أن عثر على الجرأة اللازمة لأن يقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ويكون «أكثر صدقاً» مع نفسه.

«عدت أتكلّم مع زوجتي من جديد عن أمور كنت أفضل تجاهلها (لا بمعنى أن ذلك يجعلها تختفي، بل بمعنى أنني كنت أدفن رأسي في الرمل مثل النعامة)، وقد صرت أكثر صدقاً مع نفسي. وأهم ما في الأمر أن هذا يعجبني، قد لا أكون شخصاً كاملاً، لكني أعرف قيمتي. يدهشني كم يكون شعور المرء طيباً عندما يحس بأن... له قيمته».

ـ مايك

لقد أفشى مايك سرّاً كبيراً جداً. فحتى تشعر بقيمتك، لا بد لك أولاً

من جعل إحساسك الغريزي أمراً يستحق انتباهك ويستحق جهدك. لقد فوجئ أنتوني بأن «شيئاً بهذه البساطة»، أي امتلاك الجرأة «لمواجهة ما أتفاداه عادة»، قادر على خلق ذلك التغيير الهائل في زواجه وعلى مساعدته في أن يكون أكثر قرباً من زوجته وعلى تلبية حاجاته.

«لم أصدّق أن شيئاً بهذه البساطة يمكن أن يخلق تغييراً هائلاً إلى هذا الحد. لم أصدق! كان ذلك أمراً مفاجئاً لي تماماً. لقد اعتدت أن تعرف الناس حاجاتي، وكنت أحمل في نفسي مشاعر سلبية عندما لا تلبّى تلك الحاجات... تجاه زوجتي خاصّة. كنت أظن أن الزوجات قادرات جميعاً على قراءة العقول... تخيّلي مقدار الدهشة والمفاجأة.

وعندما استخدمت قاعدة الثواني الخمس حتى أواجه ما كنت أبتعد عنه عادة، صرت أخطو خطوات كبيرة في عدة مجالات من مجالات حياتي. إنني أبتسم الآن وأنا أكتب هذه الكلمات. صرت أكثر قرباً من زوجتي الآن، وصارت حاجاتي تجد من يلبيها. لم يكن يخطر في بالي أبداً أن صمتي هو المشكلة الحقيقية».

ـ أنتوني.

تماماً مثلما قال أنتوني: «*لم يكن يخطر في بالي أبداً أن صمتي هو المشكلة الحقيقية*». يكون الصمت هو المشكلة على الدوام. عندما تقرر عدم قول ما تحسّه، فإن هذا يخلق ما يطلق عليه الباحثون اسم «عدم الانسجام المعرفي» بين ما تظنه فعلاً (في قرارة قلبك) وبين ما تعتقد به فعلاً، وبين ما تقوم حقّاً بفعله في اللحظة المعنيّة. إن هذه المشكلات تتجمّع وتتراكم ثم تؤدّي إلى تحطيم العلاقة نفسها مع مرور الوقت.

هذا ما حدث لإستيل في خلال ما تصفه بأنه «لحظة عادية من الزمن». أدى ما بدا لها مجادلة غبية مع زوجها إلى «شرخ كبير مفاجئ». وكانت استجابتها فورية... «طلبت منه الطلاق». هكذا تصف إستيل ما جرى بينها وبين زوجها:

«فجأة، صار عقلي في غاية الصفاء واستخدمت قاعدة الثواني الخمس لكي أقول ذلك. لقد كانت لحظة اختياري، لحظة الاختيار بين المواجهة

وبين سماحي لعقلي بأن يضغط على الفرامل». وفي تلك اللحظة، اخترت الفعل، اخترت المواجهة. لقد طلبت الطلاق. وعندما أستعيد ما جرى أرى أن ذلك القرار قذف بحياتي في الاتجاه الذي كنت أعرف أنني راغبة فيه، لكنني اعتدت أن أضبط نفسي دائماً.

لست أعني بهذا أن الأمر كان سهلاً. من المؤكد تماماً أنه لم يكن سهلاً. لكنني لم أندم أبداً على قراري ولم أشك في صحته لحظة واحدة. في اللحظة الصافية تلك، في لحظة اختيار ما كنت أعرف أنه صحيح وأنه يعبر عن حقيقة ما في نفسي، وجدت ذاتي. مرت بي لحظات قاسية مظلمة، وشعرت بالوحدة أحياناً؛ لكن ما يفاجئني هو أنني لم أندم على اختيار الطلاق حتى في تلك اللحظات.

تمر بكل منا لحظات في يومه يقف فيها أمام ضرورة الفعل أو الاختيار. لكننا نمسك أنفسنا أحياناً ونختار أن نكون حذرين، نختار ألا نتصرف، ونختار ألا نخاطر بشيء. أما أنا فقد اخترت الفعل. وفي هذه اللحظات، أشعر بأنني حيّة مثلما لم أكن من قبل... وقد وجدت شريكاً لحياتي. إلا أن الأمر الأكثر أهمية هو أنني وجدت نفسي الحقيقية».

ـ إستيل.

لقد قلت منذ البداية إن قاعدة الثواني الخمس أمر بسيط. لكنني لم أقل أبداً إن «قول الأمر»، أي اتخاذ القرار، سيكون أمراً سهلاً. الحقيقة هي الطريق الأقصر بين شخصين، وقد تؤدّي في حالات كثيرة إلى إنقاذ العلاقة. وأما الصمت فهو يخلق مسافة وبعداً. يخلق الصدق علاقة حقيقية. وهذا ما اكتشفته ناتاشا.

كانت ناتاشا «متعبة في حياتها» بعد وفاة أمها المفاجئة. «تبخر تفاؤلها وما عادت قادرة «إلا على رؤية مزيد من الأمور السلبية» في المستقبل. كانت قلقة في ما يتّصل بعلاقتها مع صديقها فاستخدمت قاعدة الثواني الخمس حتى تقول: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم «تتحدّث من القلب» عن حقيقة شعورها بكل صدق ـ قالت له إن علاقتهما «كانت غير قابلة للاستدامة». قالت له ما تحسّه

عقاً، وكانت النتيجة أمراً مدهشاً. بدلاً من انفجار تلك العلاقة وانتهائها، جعلهما قول الحقيقة أقرب من أي وقت مضى. وهما الآن خاطبان.

كان الأمر الأول شيئاً صغيراً حقاً. أعمل عشر ساعات؛ وعادة ما أكون في غاية الإرهاق يوم الخميس. إنني أستخدم قاعدة الثواني الخمس حتى أكتسب الدفعة الضرورية للقيام ببعض الأعمال المنزلية حين أكون راغبة كل الرغبة في أن أتهاوى على الأريكة وأرتاح! أردت إفراغ آلة غسل الأطباق. قلت: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم نهضت وفعلت ما أريد فعله. لقد أنجزت الأمر.

كانت المرة الثانية أكبر أهمية بعض الشيء، وكانت على صلة بكتابك أيضاً. كنت أمر بفترة صعبة في بداية السنة بعد وفاة أمي المفاجئة نتيجة مرض السرطان. وصرت غالباً ما أشعر بأن الحياة تغلبني. تبخّر تفاؤلي المعتاد. ونتيجة ذلك، صارت علاقتي بشريكي تعاني الصعوبات رغم أنها مستمرة منذ ثلاث سنين. وكنت أحس بقلق يومي من أن شيئاً سيّئاً على وشك الحدوث؛ وقلقت أيضاً لأن استمرار علاقتنا بات في خطر بعد أن صرت عاجزة عن رؤية أي شيء إيجابي في المستقبل... لم أعد أرى فيه غير الاحتمالات السلبية. أدركت في شهر يونيو 2016 أنني لست على ما يرام، فاستخدمت قاعدة الثواني الخمس لدفع نفسي للبدء بالحديث. شرحت له ما أحسّه وكم أريد أن تتحسّن الأمور بيننا. وقلت له إنني لم أعرف كيف أصلح الأمر. أصغى إليَّ شريكي بكل صبر. وصرنا نمضي الوقت في الكلام وفي التواصل. انتهى الأمر بنا بأن تلقّينا مساعدة من استشاري متخصّص في العلاقات حتى يعيننا على رؤية حياتنا بمنظور جديد. أدركنا أن المرحلة التي مررنا بها كانت شديدة الصعوبة؛ وأدركنا أننا زوج شديد المرونة. أدركت أيضاً أن ما من شيء يدعوني إلى الخوف من أن تتحطّم علاقتنا. إننا عاكفان منذ شهرين على رعاية علاقتنا وحمايتها. وقد صرت الآن أعيش من غير خوف. إنني واثقة من هذه الصلة التي بيننا! تعزّزت هذه الثقة في عطلة نهاية الأسبوع عندما طلب صديقي الزواج مني. من الطبيعي أنني وافقت. وأنا الآن أكثر سعادة من أي وقت مضى. لم تكن لدي أية فكرة أول الأمر عما قد تكونه نتيجة ذلك الحديث. لكنني كنت أعرف أنني في حاجة إلى التحدّث من قلبي ورؤية ما سيحدث. إلا أن النتيجة كانت رائعة! وأنا ممتنة كثيراً لأنني لم أسمح لخوفي بأن يشلّني.

أشكرك على قراءة هذه الرسالة!

كثيراً ما نفشل في تقدير تلك القوة العميقة الموجودة في أصغر لحظات علاقاتنا عندما تكون الأيام جارية بنا. لقد حدث لي شيء منذ فترة وجيزة فذكّرني «بأهمية الإبطاء بعض الشيء، بأهمية أن أكون في الحاضر وأن أقول ما عندي»؛ وكذلك أن أكون متناغمة مع قلب من أحدّثه.

بعث لي رجل برسالة عبر فيسبوك بعد سماعي أتحدّث وطلب مني في تلك الرسالة أن ألقي نظرة على صفحات فيسبوك مكرّسة لذكرى صديق لأسرته اسمه جوش وودراف. كان يرى في جوش مثالاً للشخص الذي عاش حياته حتى أقصاها وكان تجسيداً لقاعدة الثواني الخمس.

دفعني إحساسي الغريزي إلى النقر على رابط تلك الصفحة التذكارية

على فيسبوك. وكان أول ما رأيته منشوراً يحمل توقيع امرأة اسمها ميري. كان منشوراً جميلاً عن التواصل والعلاقة الحميمة التي نريدها كلنا في حياتنا، وكيف نبتعد ونناى بأنفسنا عنها لأتفه الأسباب. قبل أسبوع من مقتل جوش عندما صدمته سيارة في نيو أورليانز وفر سائقها، كانت ميري قد رأته في متجر للبقالة، لكنها لم «تقل له شيئاً». وسوف أتركها تروي تلك الحكاية بنفسها.



Mary Tacy Bazis

22 hrs · Omaha, NE

كان جوش وابني جارد صديقين منذ الصف الثاني في المدرسة. وكنا نعتبر عائلة جوش أصدقاء أعزاء كثيراً؛ كما كنا معجبين بهم حقاً.

وقبل أسبوع من وفاة جوش، رأيته مرتين في أحد متاجر البقالة. في المرة الأولى، كان بعيداً عني، فقلت في نفسي «أوه، إنه جوش، لا بد أنه عائد إلى البيت لقضاء عطلة عيد الميلاد». لكنني لم أقل له شيئاً لأنني لم أكن راغبة في الصياح داخل المتجر. وفي ذلك الأسبوع نفسه رأيته مرة ثانية. كانت على رأسه قبعة، وكانت ابتسامته كبيرة هو يتحدّث مع شخص ما. في هذه المرة، كان أكثر قرباً مني، لكنني لم أقل له شيئاً لأنني كنت أستعجل خروجي من المتجر نظراً لأن ملابسي كانت فظيعة ولأنني لم أضع شيئاً من مواد التجميل آملة ألا يراني أحد ممن أعرفهم. قلت لنفسي: «أمر غريب أن أراه مرتين في أسبوع واحد فقط». وهكذا تمنيت له ولأسرته، في قلبي، أن يقضوا عطلة عيد ميلاد لطيفة.

عندما سمعت بموته، لمت نفسي كثيراً لأنني لم أكلمه. لم أكن أعرف أن تلك ستكون المرة الأخيرة. لكن آخر صورة له ظلت في ذهني كانت مزينة بتلك الابتسامة الكبيرة التي تنير العالم كله.

كنت في تارغيت الأسبوع الماضي، ورأيت واحدة من صديقاتي اسمها جيني. كانت بعيدة أيضاً عني. اتجهت صوب باب الخروج، لكني تذكّرت جوش. كنت في عجلة من أمري ولم أر سبباً للتوقف والحديث مع تلك الصديقة، لكني فكّرت في جوش مرة ثانية. فاستدرت وصحت عبر ذلك الممر في المتجر: «مرحباً يا جيني!».

إن هذا المنشور الذي وضعته ميري تذكرة شديدة الأهمية لنا جميعاً. أحياناً، لا تكون هنالك مرة أخرى. عندما يريد قلبك قول شيء... فعليك أن تقوله. تواصلت مع كارين، والدة جوش، فحكت لي قصة عن ابنها:

«لم يكن جوش شخصاً يخشى عواطف الناس الآخرين. أصيبت أمي بالسرطان عندما كان مراهقاً. وقد عرفت أننا سنفقدها. وذات يوم، كنت جالسة وحدي في غرفة المعيشة في بيتنا... كنت أفكر في أمي وأبكي. أتاني جوش وسألني عن سبب بكائي، ثم نظر في عينيّ. لم يحد بصره عني، ولم يتململ ولم يظهر قلقاً. ظل مصغياً إلي وهو جالس بالقرب مني.

منذ ذلك اليوم، بدأت علاقتنا تتحول من مجرد علاقة أم وابنها إلى علاقة صداقة لأنه صار قادراً على الإصغاء مثلما يصغي كائن بشري إلى آخر».

يؤسفني أنني لم أحظ بفرصة لقاء جوَش. يبدو لي أنه كان رجلاً مدهشاً. تصفه كارين بأنه «*كان تجسيداً للفعل. كان يحدّد مقاصده ويتصرّف تبعاً لذلك. صرنا نقول بعد وفاته إنه كان يعيش حياته من غير تردّد*».

أنهت أم جوش رسالتها لي بأن أرفقت نصّاً كتبه جوش وأرسله إليها وإلى زوجها ليلة رأس السنة... أي قبل ساعات من مقتله. قالت كارين: «*فكّر في الأمر، ففعله وأرسل الرسالة. سوف نحتفظ بها كنزاً غالياً طيلة حياتنا*».

AT&T 3:55 PM 70%

Messages Group MMS Details

To: Mark, Josh

Thursday

قبل أن يخيّم الليل، أردت أن أتمنى لكما سنة جديدة سعيدة وأن أقول لكما إنني أشكر فضلكما كثيراً! إنني في غاية الحماسة لرؤية ما ستحمله سنة 2016 لنا جميعاً.

Thursday 6:41 PM

نتمنى لك سنة سعيدة أيضاً ونشكرك على رسالتك وعلى هذا [illegible] الحياة الذي تأتي به إلينا وإلى أسرتنا كلها. انتبه لنفسك الليلة (علي أن أقول هذا، لأنني أمك!)

Send

لا تترك أمراً مهماً من غير أن تقوله.

5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ انطلق... وقل ما لديك!

«تتحقّق أحلامُنا كلُها
إذا كانت لدينا
الجرأة اللازمة
لتحقيقها».

وولت ديزني.

القدرة التي فيك

«لقد امتلكت القدرة والقوة دائماً يا عزيزي؛ ولم

يكن عليك إلا أن تتعلمها بنفسك»

غليندا، ساحرة أوز

سوف يحدث اليوم أمر رائع يصعب تصديقه.

سوف تترك امرأة وظيفتها لأنها تكرهها كثيراً. إنها خائفة، لكنها ستفعل ذلك مهما يكن من أمره. وأعرف رجلاً سيلغي زفافه رغم معرفته بأن هنالك من سيكرهه بسبب فعل ذلك. وسوف يبدأ طبيب بيطري في السادسة والخمسين عمله الخاص الجديد. وسوف تطلق مطورة تطبيقات منتجها الأول. وسيبدأ فتى في الخامسة عشرة من عمره تأليف كتابه الأول في الطبخ.

وسوف تتقدّم امرأة تعمل في القطاع المصرفي إلى وظيفة تنفيذية عليا كانت راغبة فيها منذ زمن بعيد. لا تحسّ هذه المرأة بأنها مؤهلة لتلك الوظيفة بنسبة مئة بالمئة. لكن هذا لن يمنعها من الإقدام على الأمر وتجربة حظها. وهنالك رجل في أحد البارات قرر أن يغادر منطقة الأمان حيث يقف إلى جانب أصدقائه لكي يعبر الغرفة ويتحدّث مع امرأة جذّابة. سيشعر في البداية كما لو أنه موشك على الموت، لكن نهاية الأمر ستكون أفضل من توقعاته.

يعرفان أنهما قد يفشلان، أو قد يصابان بخيبة... لكنهما سيحاولان على أية حال. إنهما يدفعان نفسيهما إلى الأمام على الرغم من تلك المشاعر التي تصرخ بهما «لا!»، صحيح أنهما خائفان، لكنهما يتحركان.

والسؤال هو... لماذا؟ إن الإجابة عن هذا السؤال بسيطة: إنهما يعرفان سر العظمة. عندما يحدّثك قلبك فأكرمه واستجب له... 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ـ ثم تحرك. هما يعرفان البديل أيضاً، ويعرفان أنه مخيف: أن يضيّع المرء كل ما هو مقدّر له أن يكونه... العيش كما لو أنه إنسان مُسيّر من الخارج وتجاوز السحر كله والفرص كلها وكل ما تقدّمه الحياة من بهجة... تفويت ذلك كله. ثم إن هنالك أكبر مخاطرة على الإطلاق... إنها الموت قبل أن يتمكّن الإنسان من دفع نفسه إلى الحياة.

يعيش دان في كاليفورنيا؛ ولن يسمح لهذا بأن يحدث. لقد انتسب للتو إلى دورة دراسية صيفية في العلوم المالية. ترهقه كثيراً فكرة أنه يبدأ في الرابعة والأربعين من عمره، لكنه يفعل ذلك على أية حال لأن معنى أن يكون المرء عظيماً هو فهمه أن المرء «لا يكون أبداً كبير السن على أي شيء».



Dan Francis
@RealDanFrancis

اللعنة على قاعدة الثواني الخمس التي اخترعتها يا ميل، لقد سجلت اسمي الآن للانتساب إلى دورة دراسية صيفية.
مبتدئ في الرابعة والأربعين من عمره... لكن المرء لا يكون أكبر مما يجب أبداً... الأعمال... المالية.

وفي مدينة هونولولو في جزر هاواي، تدفع شيرلي نفسها حتى تبدأ العيش من جديد بعد أن فقدت زوجها. لقد «أهدرت» الكثير من فسحات الثواني الخمس خلال السنوات الأربع الماضية. لكنها صارت الآن تمارس الجرأة اليومية. لقد بدأت بشيء صغير... بدأت تمشي من جديد. لكن هذا التغيير فتح لها أبواباً ظلّت مغلقة عدة سنين.



وفي مدينة سانتا مونيكا في ولاية كاليفورنيا، استخدمت جولي قاعدة الثواني الخمس لإجراء مكالمات هاتفية كانت تسبّب لها توتراً. وقد حقّقت أمرين اثنين: ثقة بنفسها أكبر من ذي قبل، وخمسة آلاف دولار لعلاجها من سرطان البنكرياس.



وفي العاصمة الهندية نيودلهي، صار بولكيت مستعداً لتقبل «مخاطرات كثيرة جداً» باستخدام قاعدة الثواني الخمس التي تساعده في النمو والتطوّر على نحو «مدهش». لقد صار الآن يبذل أقصى ما في وسعه في كل ما يفعله وذلك بفضل تلك القاعدة. كما أن لديه نصيحة من أجل دان، صديقنا المبتدئ ذي الأربعة والأربعين عاماً: تابع الدفع يا دان! يعرف بولكيت قوة الجرأة اليومية لأنه تمكّن قبل فترة وجيزة من الحصول على شهادته الجامعية.



Pulkit

مرحباً ميل!

لقد ساعدتني قاعدة الثواني الخمس مساعدة كبيرة في حياتي الشخصية وفي حياتي المهنية. فمن تقبُّل تلك المخاطرة الصغيرة، ومن فهم ذلك والانتقال إلى العمل والتنفيذ، كانت النتيجة رائعة حقاً. لقد كنت على الدوام شخصاً منطوياً. لكنني صرت قادراً على العثور على حالة التوازن. نعم، أنا أحب أن أتكلم مع الناس... وما كنت لأستطيع تحقيق ذلك من غير قاعدة الثواني الخمس. أواجه مخاطر كثيرة في حياتي. وقد ساعدتني هذه القاعدة في التطور والنمو وعلمتني أن أبذل أقصى ما في وسعي في كل ما أقوم به. ثم اتضح أن الأمر رائع حقاً... لقد أنهيت دراستي الجامعية.

وبعد أسبوع من الضغط الشديد في العمل، أرادت كاثرين أن «أعو إلى ما كنت عليه وأشعر بالنشوة فأتناول شراباً مع الأصدقاء». لك قالت: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، ثم تابعت قيادة سيارتها مارة بسيارات أصدقا المتوقفة عند البار. كانت قيادة السيارة في طريق العودة إلى البيت أمراً غاية الصعوبة عليها، لكنها فازت في تلك اللحظة. تعبّر كاثرين عن ذا بقولها: «صحيح أنها كانت مسافة صغيرة، لكنني شعرت بأنها نصر لي وقد كانت نصراً لها بالفعل.

KATHLEEN

عزيزتي السيدة روبنز،

عندما كنت أقود السيارة عائدة إلى بيتي يوم الجمعة الماضي، لم أكن قادرة على التفكير في شيء غير قاعدة الثواني الخمس وفكرة أن على المرء أن «يدفع نفسه» حتى يتجاوز بعض الحالات ولا يظلّ عالقاً فيها. إن مسافة العودة إلى البيت ليست قصيرة. وهذا ما يعني فسحة من الوقت للتفكير. إن عملي مرهق جداً، وفيه مواعيد نهائية كثيرة من الضروري جداً أن يتقيّد المرء بها. ينتهي عملي في الساعة الثانية بعد الظهر. وعادة ما أذهب يوم الجمعة، لأن اليوم التالي عطلة، للقاء بعض الأصدقاء في بار محلّي حيث نتناول الشراب ونتحدّث متذمرين من الأسبوع الصعب الذي مررنا به. لكني بدأت أشعر في الآونة الأخيرة بأن جلسة التشكّي الأسبوعية هذه قد صارت مناسبة لتخدير عقلي. وصرت أحسّ كما لو أنني أتجنب عيش حياتي وأختبئ خلف تلك اللقاءات في البار على الرغم من كونها ممتعة حقاً. عندما تجاوزت مدخل الطريق الفرعي المؤدي إلى ذلك البار، بدأت أضحك وأقول لنفسي: «هذا ما يعنيه أن يدفع المرء نفسه حتى يتجاوز الأمر... لا، لا أريد الذهاب إلى البار». أدركت في تلك اللحظة أن ما سمعته منك صحيحاً مئة بالمئة. الحقيقة أنني لم أكن راغبة في العودة إلى البيت لكي أنظر في وضعي المالي الصعب وأتعامل مع موقفي المعتاد، موقف اللامبالاة تجاه حياتي. لقد كنت راغبة في تناول الشراب في ذلك البار... لكني فعلتها، ولم أتوقف. رأيت سيارات أصدقائي واقفة هناك، لكني تابعت وتجاوزتها. صدّقيني... لم يكن ذلك سهلاً.

صحيحٌ أن ما فعلته كان أمراً صغيراً، لكني أحسسته نصراً كبيراً. عدت إلى البيت، ونظرت إلى حساباتي وحالتي المالية، ثم وضعت لنفسي خريطة. إنني أمارس رياضة الجري، مثلك! وقد كنت أتمرّن على خوض الماراثون عندما تعرّضت لإصابة في قدمي فتوقّفت عن التمرين فترة من الزمن. وأنا لا أحب الذهاب إلى صالة التمرينات الرياضية، بل إنني أكرهها. لكني قرّرت الآن أن أذهب إليها زمناً قصيراً (لا أزال أكرهها). وبعد أن اخترت أن أمسك بزمام الأمور، طلبت مساعدة من زملائي في المنتدى المحلي في الرّكض. أردت منهم إرشادي إلى معالج جيّد. وبعد رؤية تلك المعالجة المتخصّصة، قالت لي إن مشكلة قدمي «قابلة للإصلاح». قالت أيضاً إنني سأعود قادرة على الجري في ربيع 2017.

لقد كانت كتابة هذه الرسالة جزءاً من قاعدة الثواني الخمس أيضاً لأنني لا أعرف إن كنت ستقرأينها. لكني كتبتها وأرسلتها.

أتمنى لك عطلة نهاية أسبوع رائعة.

وفي العاصمة الإنجليزية لندن، كان ستيف يعاني «اضطراب ما بعد الصدمة»[1]. وقد فكّر في وضع نهاية لحياته عندما كان مسافراً في سفينة. أخبره إحساس غريزي بأن عليه أن يلتمس مساعدة، ثم دفعته قاعدة الثواني الخمس فابتعد عن سياج سطح السفينة وتوجّه إلى أحد المضيفين العاملين عليها. كانت أسوأ لحظة في حياته عندما أقر بمدى ضياعه نتيجة الاكتئاب. لكنه قال: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، وفي أقل من خمس ثوانٍ عثر على الجرأة الضرورية لإنقاذ حياته.

(1) اضطراب ما بعد الصدمة: اضطراب نفسي من أنواع اضطرابات القلق ينشأ نتيجة تعرّض المريض، أو مشاهدته تعرُّض شخص آخر، لحادث كبير أو صدمة شديدة أو حالة عنف أو خطر استثنائي. يؤدي هذا الحادث الصادم إلى اهتزاز فهم الشخص لذاته والعالم من حوله وإلى تشكّل أحاسيس العجز لديه.



Steve

لقد أنقذتِ حياتي اليوم يا ميل روبنز. لقد كدت أنتحر. كنت موشكاً على القفز من السفينة. خمس ثوان عثرت بعدها على الجرأة. شكراً لك.



Mel Robbins
@melrobbins

ستيف مونتغومري... ما الذي نستطيع فعله حتى نساعدك في الحصول على بعض العون؟ ابعث لي برسالة على (hello@melrobbins.com). نحن هنا من أجل مساعدتك.



Steve

شكراً يا ميل روبنز. لقد بدأت أحصل على مساعدة الآن.

وأخيراً، لدينا جيمس... عرف جيمس بقصة ستيف فأصابته في الصميم. لقد فقد جيمس شقيقه الصغير عندما انتحر السنة الماضية. يقول جيمس: «أتمنى لو أن أخي استخدم قاعدة الثواني الخمس. لست بقادر أبداً على تغيير ما حدث، لكني قادر على تغيير نفسي». لقد استخدم قاعدة الثواني الخمس فعثر على الجرأة التي كان في حاجة إليها حتى يستيقظ ويبدأ العيش من جديد: «حان وقت انطلاقي وعودتي إلى ما أحبه... عودتي إلى ممارسة الرّكض». اتخذ جيمس قرار الثواني الخمس. وهو الآن يجري مسافة مئة ميل... 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1... إحياء لذكرى شقيقه باتريك.

James

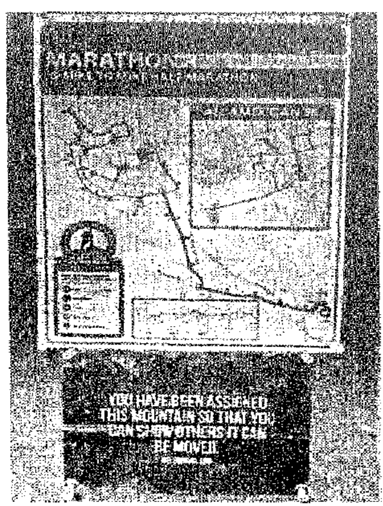
أشكرك جزيل الشكر. لقد كانت لحظة حاسمة عندي. قبل أن أفقد أخي الصغير الذي انتحر في السادس من شهر أغسطس 2015، كنت قد شاركت ثماني عشرة مرة في سباق الماراثون النصفي، ومرتين في سباق الماراثون الكامل. بعد وفاته، ما عدت قادراً على الجري. كان الجري ملاذاً لي، وكان وقتاً للتأمّل والتفكير. لكنني لم أعد راغباً في فعل ذلك.

سمعت كلامك عن ذلك الجندي الذي كان موشكاً على القفز من السفينة، لكنه استخدم 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1، وتابع حياته. أصابني هذا في الصميم. أتمنّى لو أن أخي استخدم قاعدة الثواني الخمس. لست بقادر أبداً على تغيير ما حدث، لكني قادر على تغيير نفسي.

حان الوقت لكي أتحرّك وأعود إلى حياتي وإلى ما أحبّه. أعود إلى الجري... كنت أحاول إقناع نفسي بأن أجري مئة ميل إحياء لذكرى أخي. لكنني لم أستطع الحصول على «الدفعة» الضرورية لجعل ذلك حقيقة واقعة.

أما اليوم، فإنني أنطلق مستخدماً 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 في ذكرى أخي باتريك زيبلينغ. أشكرك جزيل الشكر!
والآن، سأبعث إليك بهذه الصورة





 **James**

أليست هذه عبارة[1] رائعة من أجل عودتي إلى الجري. لقد وضعتها إلى جانب مكتبي حتى أراها كل يوم فتذكّرني بأنني قادر على تحريك الجبال إذا اعترضت طريقي.

نعم، يمكن للمرء أن يحرّك الجبال. مهما يكن ما يحدث الآن، فإنه واقع. هذه هي حياتك. ولن تبدأ حياتك مرة أخرى. لا يمكنك تغيير الماضي، لكنك قادر على تغيير مستقبلك في خمس ثوانٍ.

تلك هي قوة الجرأة اليومية. عندما يتحدّث إليك قلبك، فاستمع إليه وأكرمه وقل: 5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1 ثم تحرّك. لحظة جرأة واحدة قادرة على تغيير يومك. ويوم واحد قادر على تغيير حياتك. وحياتك قادرة على تغيير العالم كلّه. **إن فيك قدراً كبيراً من العظمة. وقد حان الوقت لكي تجعل العالم يراها.**

5... 4... 3... 2... 1... انطلق!

---

(1) تقول العبارة التي في الصورة: لقد كُلفت بهذا الجبل. وهذا يعني أنك قادر على جعل الآخرين يرون أن من الممكن تحريكه من مكانه.

قاعدة الثواني الخمس

لحظة يكون لديك إحساس غريزي يدعوك إلى القيام بفعل من أجل هدف من أهدافك، فإن عليك أن:

1 - 2 - 3 - 4 - 5

ثم تحرَّك جسدياً وإلا فسوف يوقفك عقلك.

المؤلفة: ميل روبنز

ولدت ميل روبينز في الولايات المتحدة سنة 1968.

درست القانون وعملت محامية، ثم أنشأت شركة لتكنولوجيا المعلومات والبيع على الانترنت قبل أن تبيعها وتصير مقدمة لعدد من البرامج التلفزيونية. وانتقلت بعد ذلك للعمل معلقة في شبكة CNN التلفزيونية، ثم نشرت كتابها الأول سنة 2011 وكان بعنوان «كف عن القول إنك بخير».

دعيت إلى إلقاء كلمة في TEDEX في مدينة سان فرانسيسكو فحقّق حديثها الذي تناول أسس نظرية «قاعدة الثواني الخمس» نجاحاً كبيراً (14 مليون مشاهدة على يوتيوب) مما جعلها تتخذ تقديم الأحاديث مهنة لها.

نشرت كتابها «قاعدة الثواني الخمس» سنة 2017، فاحتل المركز السادس ضمن قائمة الكتب الأكثر قراءة لموقع أمازون والمركز الأول للكتب المسموعة، وذلك على امتداد ستة أشهر

المترجم: الحارث محمد النبهان

من مواليد دمشق ـ سورية، سنة 1961. حائز على إجازة جامعية في الهندسة الميكانيكية من جامعة دمشق. كانت بداية عمله في الترجمة سنة 1991.

صدر له أكثر من ثلاثين عملاً مترجماً؛ من أهمها:

- نعوم تشومسكي: "سنة 501، الغزو مستمر"
- هوارد زِن: "ماركس في سوهو" ـ مسرحية
- إريك هوبسباوم وتيرنس رينجر: "اختراع التقاليد"
- تشارلز تايلر: "المتخيلات الاجتماعية الحديثة"
- إيفان كليما: "حب وقمامة" ـ رواية
- جورج أورويل: "1984" ـ رواية
- جون ستيوارت مِل: "سيرة ذاتية"
- سول بيلو: "مغامرات أوجي مارتش" ـ رواية
- سينكلير لويس: "بابيت" ـ رواية
- كارل أوفِه كناوسغارد: "كفاحي" ـ الجزءان الأول (موت في العائلة) والثاني (رجل عاشق) ـ رواية / سيرة ذاتية.


مجلة
الابتسامة



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر ديسمبر 2018 **
www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



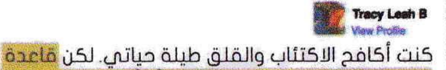
انضم إلى ١٠ ملايين شخص

ممن اكتشفوا السر البسيط لتغيير كل شيء... إنه قاعدة الثواني الخمس



Greg C
نشرت كتابي الأول، وبدأت عملي في إلقاء الكلمات، وشاركت في الماراثون ١١ مرة، وصرت أعطي دروسا لثلاثة صفوف في فصل دراسي واحد. إنها قوة قاعدة الثواني الخمس!


Jim G
أحياناً، يكون لأبسط الأشياء أكبر الأثر. لقد بدأت استخدام قاعدة الثواني الخمس عند نقطة الحضيض في حياتي فغيرت النتائج حياتي كلها (مع أنني كنت متشائماً بعض الشيء أول الأمر). ما إن بدأت تطبيق القاعدة حتى وجدت أنها وضعتني على طريق جديد لحياتي التي صارت الآن مليئة بتجارب لم يكن من الممكن أن أعيشها من قبل، وتعرفت فيها على أشخاص ما كان التعرف عليهم ممكناً من قبل، وعرفت الحياة كما لم أعرفها من قبل... أمر مدهش بكل ما في الكلمة من معنى!


Tracy Leah B
كنت أكافح الاكتئاب والقلق طيلة حياتي. لكن قاعدة الثواني الخمس سمحت لي الآن بأن أعيش من جديد وبأن أتحكم في الأوضاع التي كانت تغلبني. لقد كان لهذه القاعدة أثر كبير على حياتي. وأنا أخبر الجميع عنها في كل يوم لكي يكون ذلك تذكرة لي بأن أظل قوية وبأنني "قادرة على فعل ما أريد".

كنت أستخدم قاعدة الثواني الخمس في كل يوم من أيام سنة 2016 لكي أفعل شيئاً خارج "منطقة الراحة" تماماً. وقد كانت النتيجة مدهشة لأنني أسير الآن قدماً في اتجاه مضاعفة حجم عملي خلال 18 شهراً فقط، كما كانت لي أحاديث بالغة الأهمية مع عدد من الرياضيين والمديرين التنفيذيين، وألفت كتابين، وتوجني أطفالي ومنحوني جائزة "أفضل أب لهذه السنة"، وعثرت على حب حياتي الحقيقي وسوف أسافر معها إلى أوغندا لإقامة مكتبتين هناك.


Saralyn T
في سبتمبر الماضي، أتممت أربع سنين من هذه الرحلة. وعلي القول إن قاعدة الثواني الخمس كانت أكبر تغير حاسم في اتجاه عيشي ذاتي الحقيقية. أحب نفسي، وأحب ما أصير عليه. جاء بلوغي الأربعين في شهر مارس الماضي مع قدر كبير من الإثارة وحب الذات... وكل شيء في تحسن الآن.

Robin D
هنالك قدر كبير من الحرية في الوفاء بوعد قطعته لنفسك. لقد وعدت نفسي بتطبيق قاعدة الثواني الخمس من أجل تطوير الوضع في "شبكة المساواة في مجال العمل". فنجح الأمر! كلما أحسست بأنني محبطة أو مغلوبة على أمري أو بأنني أسأت استخدام قدراتي، كلما وجدت أن قاعدة الثواني الخمس تساعدني في البقاء مخلصة لأهدافي وفي استمرار تحركي إلى الأمام.



Joanne M
تشبه قاعدة الثواني الخمس القطعة الأولى في صف طويل من قطع الدومينو. ليس عليك إلا أن تطبقها مرة واحدة لكي تبدأ مجموعة متتابعة من الأحداث التي تصل بك إلى حيث يجب أن تكون. لقد صرت مدمنة تماما على استخدامها في نواحي حياتي كلها... إنها تملأني حماسة!

d
سواء كنت أجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً أو في أمور أكثر تعقيداً من قبيل شكي في نفسي مثلاً، فقد صارت حالتي الذهنية أفضل بكثير منذ أن بدأت استخدام قاعدة الثواني الخمس. لقد عثرت على غايتي وصرت أحب حياتي

إذا كنت قادراً على العد حتى خمسة، فأنت قادر على تغيير حياتك كلها!

481 likes
davidstepania
قاعدة الثواني الخمس: إن كان لديك دافع للعمل من أجل هدف ما، فعليك أن تتحرك جسدياً خلال خمس ثوان وإلا فإن دماغك سيقتل تلك الفكرة. وإذا لم تبدأ فعل الأشياء التي لا تحس برغبة في فعلها، فسوف تستيقظ بعد سنة من اليوم فتجد أنك لا تزال في المكان نفسه!

منشورات الرمل
دار التنوير
9 786144 720400
طبعة دار التنوير مصر





Exclusive
For
www.ibtesama.com